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:** 12/11/2025	**HORA:** 2:00 PM 3:30 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Paula Andrea Contreras

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mapa de redes de apoyo

OBJETIVO GENERAL: Identificar y fortalecer las redes de apoyo personales, familiares e institucionales de los participantes mediante la elaboración de un ecomapa que permita reconocer los vínculos que sostienen su bienestar emocional y social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer las principales redes de apoyo con las que cuenta cada ciudadano y ciudadana, diferenciando entre las de tipo familiar, social e institucional.
- Analizar el tipo de relación y el nivel de apoyo que ofrecen las distintas redes, reflexionando sobre su impacto en la vida cotidiana.
- Promover la valoración y el fortalecimiento de las redes de apoyo significativas, fomentando el desarrollo de estrategias para mantener y ampliar dichos vínculos.

METODOLOGÍA: El taller se estructura desde la Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. La metodología se fundamenta en el enfoque orientado al bienestar integral desde el manejo del estrés laboral.

Adecuación: Se organiza junto a las ciudadanas y los ciudadanos el escenario seleccionado para el desarrollo de la actividad, en donde se organizan los recursos necesarios para su desarrollo.

Momento 1. Apertura y sensibilización:

Para iniciar, se propone construir un ambiente de confianza, respeto y escucha activa, donde cada participante se sienta en libertad de compartir sus experiencias y percepciones sin temor al juicio. A continuación, se presenta el propósito del encuentro: reconocer y fortalecer las redes de apoyo personales, familiares e institucionales que contribuyen al bienestar emocional y social de cada individuo. Posteriormente, se realiza la presentación del taller, explicando el tema central el mapa de redes de apoyo, junto con los objetivos y la metodología de la actividad. Se enfatiza la importancia de identificar las personas y recursos que sostienen al participante en su vida cotidiana, así como aquellos espacios en los que él mismo brinda apoyo a otros. Finalmente, se establece un acuerdo de convivencia colectiva, promoviendo el respeto, la participación activa y la empatía durante el desarrollo del ejercicio.

Momento 2. Autoconocimiento y visión de futuro

A partir de la elaboración del ecomapa, se busca promover la toma de conciencia sobre los vínculos significativos que sostienen a cada individuo, reconociendo la importancia de mantener relaciones saludables y fortalecer aquellos lazos que contribuyen al bienestar emocional y social.

Durante el desarrollo de la actividad, se propondrán preguntas orientadoras que inviten a la introspección y al reconocimiento de los apoyos disponibles en el entorno, tales como:

- ¿Quiénes son las personas o instituciones que me brindan apoyo en momentos de dificultad?
- ¿De qué manera contribuyen estas redes a mi bienestar emocional y social?
- ¿A quiénes ofrezco yo apoyo y cómo puedo fortalecer esos vínculos?

Momento 3. Cierre y compromiso personal: Este último momento busca consolidar los aprendizajes adquiridos durante la actividad y promover un compromiso práctico frente al fortalecimiento de las redes de apoyo. Se propicia un espacio de cierre en el que las y los participantes puedan compartir sus

reflexiones, reconociendo la importancia de las relaciones significativas que les brindan acompañamiento, contención y respaldo en distintos ámbitos de su vida.

Asimismo, se invita a analizar cómo cada persona puede cuidar, fortalecer o reconstruir sus lazos de apoyo, entendiendo que estos contribuyen al bienestar emocional, al sentido de pertenencia y a la construcción de proyectos de vida más sólidos. Este ejercicio final pretende generar conciencia sobre el valor de las redes humanas como fuente de fortaleza y resiliencia, fomentando una actitud activa y comprometida con el autocuidado y el bienestar colectivo.

TEMAS:

El bienestar integral se sustenta en la capacidad del individuo para vincularse y sostener relaciones significativas que le brinden acompañamiento emocional, social y práctico ante los desafíos de la vida. En este sentido, las redes de apoyo —tanto familiares como comunitarias e institucionales— constituyen un recurso esencial para el fortalecimiento de la salud mental y la construcción de resiliencia. Según Sluzki (1998), las redes de apoyo cumplen funciones fundamentales como la contención emocional, la validación personal y la provisión de recursos, actuando como un sistema protector frente a situaciones de estrés o crisis. De esta manera, reconocer y fortalecer dichas redes permite al individuo consolidar su identidad, aumentar su sentido de pertenencia y desarrollar estrategias más efectivas para afrontar las demandas del entorno.

Redes de apoyo: pilar del bienestar psicosocial

El bienestar psicosocial está estrechamente relacionado con la calidad de los vínculos que las personas establecen con su entorno. Las redes de apoyo no solo facilitan el intercambio de ayuda material o emocional, sino que también fortalecen la autoestima, la confianza interpersonal y la capacidad para sobrellevar eventos adversos. Según Cohen y Wills (1985), el apoyo social actúa como un amortiguador del estrés, ya que la percepción de estar acompañado y comprendido reduce el impacto negativo de las presiones cotidianas. En este sentido, contar con redes activas y saludables promueve el equilibrio emocional, previene el aislamiento y favorece el desarrollo de habilidades de afrontamiento positivas. Cuando las personas identifican quiénes las sostienen y a quiénes ellas sostienen, se genera un proceso de reciprocidad que refuerza los lazos de solidaridad y cooperación. Estas interacciones contribuyen a la construcción de comunidades más empáticas, cohesionadas y resilientes, donde el bienestar individual y colectivo se complementan de forma dinámica.

Oportunidades: Fortalecimiento y resignificación de las redes de apoyo

El fortalecimiento de las redes de apoyo representa una oportunidad para promover la salud mental, la participación social y la integración comunitaria. De acuerdo con Sluzki (1998), las redes pueden transformarse y adaptarse a lo largo del ciclo vital, lo que exige procesos continuos de resignificación y reconstrucción de vínculos. En el contexto actual, marcado por el aislamiento social, la sobrecarga emocional y los cambios en las dinámicas familiares y laborales, resulta esencial fomentar espacios que impulsen la creación y el mantenimiento de redes de apoyo sólidas y diversas.

El trabajo social y las intervenciones comunitarias desempeñan un papel clave en este proceso, al facilitar la identificación de recursos personales y colectivos, y al promover el acceso a redes institucionales que ofrezcan acompañamiento y orientación. Asimismo, se destaca la importancia de la educación emocional y la comunicación asertiva como herramientas que fortalecen los vínculos interpersonales. Finalmente, el bienestar integral se potencia cuando las personas reconocen la interdependencia como una fortaleza, asumiendo un rol activo tanto en recibir como en brindar apoyo dentro de su entorno social.

FUENTES:

- Sluzki, C. E. (1998). *La red social: frontera de la práctica sistémica*. Barcelona: Gedisa.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357.
- Barrón, A. (1996). *Apoyo social: aspectos teóricos y aplicaciones*. Madrid: Siglo XXI.

RECURSOS:

- Listado de asistencia, hojas, esfero, lápices, marcadores y celular con cámara.

RESULTADOS:

Cualitativos:

En primer lugar, la actividad permitió identificar las principales redes de apoyo con las que cuentan los participantes, tanto a nivel familiar como social e institucional. Durante el desarrollo del ejercicio, se evidenció una mayor comprensión sobre la importancia de mantener vínculos positivos y saludables, reconociendo a las personas y entidades que pueden brindar acompañamiento en momentos de dificultad.

Asimismo, los participantes lograron distinguir entre redes instituciones, programas sociales, servicios de salud, educación, familia, amigos, vecinos y comunidad, reflexionando sobre el papel que cumplen en su bienestar emocional y social, de igual forma, se logra el reconocimiento de las diversas relaciones desde funcionales, disfuncionales y/o conflictivas.

También los ciudadanos logran identificar nuevas redes de apoyo que desconocían y pueden utilizar en el momento que egresen, dando cuenta de otros espacios que pueden minimizar los factores de riesgo y aportan a espacios protectores.

Durante el taller, se observó una actitud participativa, disposición al diálogo y apertura emocional, lo que favoreció un ambiente de confianza y cooperación grupal. Finalmente, se fortalecieron habilidades como la comunicación asertiva, la empatía y el trabajo colaborativo, aspectos fundamentales para consolidar redes de apoyo efectivas.

Cuantitativos:
Se logra la participación de 22 ciudadanos, los cuales se encuentran en un rango de edad 32 años hasta 62 años de edad.
Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 22 Ciudadanos

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Hermy Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ESTIMULACIÓN COGNITIVA DE MEMORIA.

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

FECHA: 12/11/2025







REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mapa de redes de apoyo

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

FECHA: 12/11/2025







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: Mapa de redes de apoyo

4. Fecha: 12/11/2025

5. Hora: 2:00 p.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80774490	Nicolas Gomez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1033697169	Raul Farieta	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1019062950	Carlos Chaparro	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79742307	Jose Gonzalez	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80165336	JOHAN MURCIA	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80120687	Juan Viloria	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1012470021	OSCAR Gonzalez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80.022.400	fernando Arrieta	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	7157742	Luis Mendez	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80826596	Andres Fernando Rodriguez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80323588	Carlos Marcelo	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	TE	NBA-504	Jaime [illegible]	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	7552558	ELISIN DAVID	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	1047514431	Jesus Abello	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	80816566	OSCAR CONTRERAS	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	1014140605	YEISON GARCIA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	74186668	Oscar J Mila	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1016060358	JOHAN D CRISTIANO	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	79962854	Mauricio Rico	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	1074742388	LUIS ALBERTO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS	

13. Nombre del responsable: Paula Contreras

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

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: Mapa de redes de apoyo

4. Fecha: 12/11/2025

5. Hora: 2:00 p.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	79305SA	CARLOS A. GARCIA	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1114[illegible]	Julio CCsamarga	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Paula Contreras

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 12/11/2025	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 3:30 pm
ÁREA: Primeros auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Johana Robayo
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconociendo la ansiedad		

OBJETIVO GENERAL:
Promover el reconocimiento y la comprensión de la ansiedad en la población habitante de calle, fortaleciendo sus capacidades para identificar sus manifestaciones físicas y emocionales, y desarrollar estrategias de afrontamiento que favorezcan su bienestar y estabilidad emocional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar los principales signos y síntomas físicos, mentales y conductuales asociados a la ansiedad, diferenciándolos de otras emociones o estados temporales.
- Reflexionar sobre las causas, experiencias y situaciones cotidianas que pueden generar ansiedad en la vida en calle, promoviendo el diálogo y la autoobservación.
- Brindar herramientas prácticas de autocontrol y manejo emocional —como respiración consciente, relajación y búsqueda de apoyo— que contribuyan a reducir el impacto de la ansiedad y fortalecer la salud mental.

METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad, en el marco de la Línea de Atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, dirigida a ciudadanos de comunidad de vida, 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 los síntomas de la ansiedad y como manejarlos.

Adecuación: El taller se llevará a cabo en el espacio del aula múltiple, 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 las formas de manifestación de la ansiedad y como mitigar os sintomas. 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 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 abordarán diferentes técnicas o maneras de responder ante una emergencia.

Tercer momento: Se llevará a cabo una reflexión conclusiones a cerca de experiencias vividas en relación a la ansiedad. 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: Reconociendo la ansiedad

Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias. Con frecuencia, en los trastornos de ansiedad se dan episodios repetidos de

sentimientos repentinos de ansiedad intensa y miedo o terror que alcanzan un máximo en una cuestión de minutos (ataques de pánico).

Estos sentimientos de ansiedad y pánico interfieren con las actividades diarias, son difíciles de controlar, son desproporcionados en comparación con el peligro real y pueden durar un largo tiempo. Con el propósito de prevenir estos sentimientos, puede suceder que evites ciertos lugares o situaciones. Los síntomas pueden empezar en la infancia o la adolescencia y continuar hasta la edad adulta.

Algunos ejemplos del trastorno de ansiedad son: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social (fobia social), fobias específicas y trastorno de ansiedad por separación. Puedes tener más de un trastorno de ansiedad. A veces, la ansiedad surge de una enfermedad que requiere tratamiento.

Cualquiera sea el tipo de ansiedad que padezcas, un tratamiento puede ayudar.

Síntomas:

- Sentirse nervioso, intranquilo o tenso
- Sentir un peligro inminente, pánico o depresión
- Tener un aumento de la frecuencia cardíaca
- Respirar rápidamente (hiperventilación)
- Sudoración.
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Tener problemas para concentrarse o pensar en otra cosa que no sea su preocupación del momento
- Problemas para dormir
- Tener malestar estomacal u otros problemas con la digestión.
- Tener dificultar para controlar tus preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las cosas que te causan ansiedad

Estos son algunos de los tipos de trastorno de ansiedad que existen:

- La agorafobia es un tipo de trastorno de ansiedad por el que se tiene miedo a los lugares o las situaciones que podrían causarte pánico y hacerte sentir atrapado, indefenso o avergonzado, y a menudo se evitan este tipo de lugares o situaciones.
- El trastorno de ansiedad debido a una afección médica presenta síntomas de ansiedad intensa o pánico causados directamente por un problema de salud física.
- El trastorno de ansiedad generalizada se manifiesta mediante ansiedad y preocupación persistente y excesiva por actividades o eventos, incluso por las actividades corrientes y de rutina. La preocupación es desproporcionada en relación con la situación real, es difícil de controlar y afecta cómo se siente la persona físicamente. Este problema suele ir acompañado de otros trastornos de ansiedad o depresión.
- El trastorno de pánico consiste en crisis repetidas de sentimientos repentinos de ansiedad intensa y miedo o terror que alcanzan su pico en minutos (ataques de pánico). La persona puede tener sensación de fatalidad inminente, falta de aire, dolor en el pecho o sentir que el corazón late rápido, está agitado o palpita fuertemente (palpitaciones). Estos ataques de pánico pueden llevar a que la persona se preocupe por si vuelven a ocurrir o a evitar situaciones en las que se han producido.
- El mutismo selectivo es la incapacidad persistente de los niños para hablar en determinadas situaciones, como en la escuela, aunque pueden hacerlo en otras, como en casa con familiares cercanos. Esto puede interferir en los estudios, el trabajo y las actividades sociales.
- El trastorno de ansiedad por separación es un trastorno infantil que se caracteriza por una ansiedad excesiva para el nivel de desarrollo del niño y se relaciona con la separación del padre, la madre u otras personas que tengan funciones de padre o madre.
- El trastorno de ansiedad social, o fobia social, implica altos niveles de ansiedad, miedo y evasión de situaciones sociales debido a sentimientos de vergüenza, timidez y preocupación por ser juzgado o visto negativamente por los demás.
- Las fobias específicas se caracterizan por una gran ansiedad cuando se está expuesto a un objeto o situación específicos y el deseo de evitarlos. Estas fobias pueden causar ataques de pánico en algunas personas.
- El trastorno de ansiedad inducido por el consumo de sustancias adictivas se caracteriza por síntomas de ansiedad o pánico intensos, que son consecuencia directa del abuso de drogas, la toma de medicamentos, la exposición a una sustancia tóxica o la abstinencia de drogas.

Otros tipos de trastornos de ansiedad.

Ciertos tipos de trastornos de ansiedad o fobias no encajan perfectamente en una categoría. Pero causan una gran aflicción y perturban la vida cotidiana.

Consulta a tu médico en los siguientes casos:

- Sientes que te preocupas demasiado y eso interfiere en tu trabajo, tus relaciones u otros aspectos de tu vida
- Tu miedo, preocupación o ansiedad te generan angustia y son difíciles de controlar.
- Te sientes deprimido, tienes problemas con el consumo de alcohol o drogas ilícitas, o tienes otros problemas de salud mental, además de ansiedad.
- Crees que tu ansiedad podría estar relacionada con un problema de salud física.
- Tienes pensamientos o conductas suicidas.

Si no buscas ayuda, es posible que tus preocupaciones no desaparezcan por sí solas y empeoren con el transcurso del tiempo. Consulta con el médico o con un profesional de atención para la salud mental antes de que la ansiedad empeore. Si pides ayuda pronto, el tratamiento es más fácil.

REFERENCIAS: https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961

RECURSOS:
Físicos:

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

Humanos:

- Ciudadanos, Auxiliar de primeros auxilios.

RESULTADOS:
Cualitativos:

- Los participantes lograron identificar los signos y síntomas más comunes de la ansiedad, diferenciándolos de otras emociones o reacciones momentáneas, lo que favoreció una mayor comprensión de su estado emocional.
- Durante el desarrollo del taller se generaron espacios de diálogo y reflexión, donde los ciudadanos compartieron experiencias personales relacionadas con la ansiedad y reconocieron situaciones cotidianas que pueden detonar este tipo de reacciones en la vida en calle.
- Los asistentes practicaron y adoptaron estrategias básicas de autocontrol y manejo emocional, como la respiración consciente y la relajación, manifestando disposición para utilizarlas como herramientas de apoyo en momentos de tensión o estrés.

Cuantitativos:
Se logró la convocatoria de 9 ciudadanos pertenecientes a la comunidad de vida, identificándose que la población participante en la capacitación se distribuyó de la siguiente manera:

Mujeres: 1
Hombres: 8
Población LGTBIQ+: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Tatiana Rosero

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz S

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Reconociendo la ansiedad

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

Fecha: 12/11/2025





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: Reconociendo la ansiedad

4. Fecha: 12/11/2025

5. Hora: 2:00PM

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	80243905	DANIEL AREVALO	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1075244094	William Arteaga	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	40 [illegible]65	Bianca Lucenix	07	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	7195058	Pablo RODRIGUEZ	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80249489	Alexander Gelabert	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80160549	Jose A Ospina G	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80111115	JESUS Bolivar	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	91.214.615	Rafael Mendoza	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	8[illegible]1769	JOHN Rodrigo	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Johana Roberto

14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar de enfermeria

15. Firma del responsable de la actividad: Johana R

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

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:** 12/11/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 PM FINAL: 03:30 PM
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas.	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad física y recreativa como ejercicio social.

OBJETIVO GENERAL:
Promover en los ciudadanos de etapa 5 el reconocimiento del deporte como una herramienta transformadora en la sociedad, destacando su impacto en la construcción de valores en su proceso de desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer el impacto del deporte en el desarrollo personal, resaltando su influencia en la adquisición de valores como la disciplina, el respeto y la perseverancia.
- Orientar sobre la relación entre la práctica deportiva y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, como la resiliencia, la empatía y el trabajo en equipo.
- Motivar a los participantes a incorporar el deporte en su proceso de desarrollo personal como una herramienta para mejorar su calidad de vida y su integración en la sociedad.

METODOLOGÍA:
El taller de desarrollo personal se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que contribuye el fortalecimiento de competencias y destrezas que motive a cada uno de los y las participantes de etapa 5 a realizar actividad física, ejercicio y deportes convencionales como coadyuvante en su proceso dentro del servicio de comunidad de vida, permitiendo reconocer el impacto que conlleva el deporte con la sociedad, esta actividad se llevará a cabo por medio de la línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades..

Adecuación: Se realizará la invitación a las y los ciudadanos que participarán del taller y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.

- **Primer momento:** Se explicará los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.
- **Segundo Momento:** Se formará el grupo donde todos logren una visibilidad adecuada para la charla previa a toda la actividad, donde se realizará la movilidad articular, activación y fase central de nuestra sesión de distensión lúdico – cognitiva como activación.

  - Movilidad articular general
  - Tren inferior
  - Tren superior
  - Activación o entrada en calor
  - Estiramientos.

Se procederá a orientar a los ciudadanos en temática relacionada al deporte y la sociedad, iniciando con preguntas orientadoras como:
¿Qué rol ha jugado el deporte en tu vida o en tu comunidad?, ¿Cómo crees que el deporte une a las personas?, ¿Qué valores transmite el deporte en tu comunidad o país?, ¿Crees que el deporte puede influir en la política o la economía?, ¿Cómo podemos usar el deporte como herramienta para construir una sociedad más inclusiva y unida?; Teniendo en cuenta la opinión de los ciudadanos según las preguntas nombradas anteriormente, se dará la palabra a aquellos que deseen compartir experiencias personales sobre cómo el deporte ha influido en su vida, y de esta manera, se logre identificar la Relación entre deporte y habilidades socioemocionales (resiliencia, empatía, trabajo en equipo), y la importancia de estas habilidades en la vida diaria y en la integración social.

Para concluir el espacio, se proyectará un video formativo relacionado con el tema tratado, donde permitirá identificar una sociedad donde los valores del deporte guíen nuestras acciones.

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: DEPORTE Y SOCIEDAD

Además de aportar múltiples beneficios físicos y psicológicos, el deporte es una potente herramienta de transformación social y una actividad formadora. El deporte desempeña un papel importante como promotor de la integración social y el desarrollo económico en diferentes contextos geográficos, culturales y políticos. Es una herramienta poderosa para fortalecer los lazos y relaciones sociales, y para promover los ideales de paz, fraternidad, solidaridad, tolerancia y justicia. Sin embargo, estas capacidades han ido perdiendo fuerza debido a la actual obsesión de los clubes y algunos deportistas de únicamente lograr resultados positivos. Incluso cuando ello los motiva a cometer infracciones y engaños; se tiene, por ejemplo, el caso del dopaje. Esto ha llevado a la desvalorización del desarrollo de la práctica deportiva. Ante esta situación, las organizaciones en el sector y la industria deportiva deben trabajar por la meta de recuperar el valor social del deporte. Para ello, deben establecer medidas que hagan énfasis en los efectos que puede ocasionar esta actividad en las formas de vida humana, así como en su impacto cultural y en su papel como instrumento de educación. Por ejemplo, desde un punto de vista social, el deporte facilita las relaciones sociales, canaliza la necesidad de confrontación y la agresividad, y estimula la sensibilidad y creatividad. Además, ofrece una contribución al mejoramiento del clima social y fomenta la participación social, rompiendo con las barreras de clase. Por otro lado, el deporte también funciona como herramienta de integración social. Por ejemplo, permite que personas con discapacidad física y sensorial puedan participar en competencias de alto nivel, como los Juegos Paralímpicos. Otro aspecto que debería contar con mayor apoyo por parte de la industria deportiva es el carácter formativo del deporte. El aprendizaje de la derrota, la búsqueda del perfeccionamiento, la disciplina del equipo, la perseverancia o el rigor de los entrenamientos son factores estrictamente educativos que se hallan en el deporte y que pueden ser transferidos a la sociedad. Además de ser un fenómeno popular a nivel mundial, el deporte es una actividad que influye en los procesos de socialización y expresa distintos valores. Tiene el poder de unir a las personas cualquiera sea su edad, etnicidad, origen social y clase económica. Por este motivo, la industria deportiva debería reflexionar acerca del uso que le da a esta actividad y aprovechar sus ventajas para el desarrollo y bienestar de la sociedad.

Una pincelada sobre la etimología de "deporte"

En su obra "Deporte y ocio en el proceso de la civilización", Elias y Dunning (1992) dicen que el término "deporte" —el *datum* social y la palabra— fue inicialmente un barbarismo en otros países (p. 158). Principalmente entre 1850 y 1950, el término "sport" fue adoptado de manera generalizada para designar genéricamente a un grupo de pasatiempos británicos (fútbol, hípica, lucha libre, boxeo, tenis, caza de zorros) que se difundieron en muchos otros países.

Así como sobreviven argumentos para desconfiar que el deporte sea un producto de la modernidad, tampoco hay consenso en torno al siguiente postulado: "Colombia es un país moderno", axioma ambicioso en sus pretensiones comprensivas. Lo cierto es que aprehender ese aspecto de la realidad colombiana supone ir más allá de lo que el sentido común, los libros de texto y la prensa indican. Un análisis sobre "lo moderno" de la nación colombiana, más que juicios totalizantes, requiere elaborar explicaciones e interpretaciones contextualizadas, parcializadas, relativas y provisionales. El proceso modernizador del país en la segunda mitad del siglo XIX y de la primera mitad del siglo XX (periodo de hegemonía y transición del Radicalismo Liberal a la ortodoxia de la Regeneración Conservadora) se define como "para-moderno", "marginal", "parcializado", "desigual"; en tanto que el de la segunda mitad del siglo XX se rotula como "incompleto", "tardío" y sui géneris (Corredor, 1992; R. Jaramillo, 1998; Palacios y Safford, 2002; Pécaut, 1990; Urrego, 2002; Uribe, 2004). La modernidad en Colombia es un conjunto heterogéneo de principios filosóficos, jurídicos y económicos importados desde la Europa de la Ilustración, que han recalado en lo formal e institucional, pero que todavía no fraguan en la moral pública, en la ética del trabajo y en la dimensión sociocultural del pueblo colombiano. Una de las más indiscutibles verdades de nuestra tradición es que la sociedad colombiana se funda en el ejemplo de la Revolución francesa y en la Declaración de los Derechos del Hombre, lo mismo que en sus ideales de libertad, igualdad y fraternidad. Una revolución se vive o no se vive, y la pretensión de heredar sus emblemas sin haber participado de la dinámica mental y social que le dio vida no es más que una sonora impostura. Ciento ochenta años después de su independencia del Imperio Español, la colombiana es una sociedad anterior a la Revolución francesa, anterior a la Ilustración y anterior a la Reforma Protestante.
Bajo el ropaje de una república liberal es una sociedad señorial colonizada, avergonzada de sí misma y vacilante en asumir el desafío de conocerse, de reconocerse, y de intentar instituciones que nazcan de su propia composición social. Desde el descubrimiento de América, Colombia ha sido una sociedad incapaz de trazarse un destino propio, ha oficiado en los altares de varias potencias planetarias, ha procurado imitar sus culturas, y la única cultura en que se ha negado radicalmente a reconocerse es en la suya propia; Así como sobreviven argumentos para desconfiar que el deporte sea un producto de la modernidad, tampoco hay consenso en torno al siguiente postulado: "Colombia es un país moderno", axioma ambicioso en sus pretensiones comprensivas. Lo cierto es que aprehender ese aspecto de la realidad colombiana supone ir más allá de lo que el sentido común, los libros de texto y la prensa indican. Un análisis sobre "lo moderno"

de la nación colombiana, más que juicios totalizantes, requiere elaborar explicaciones e interpretaciones contextualizadas, parcializadas, relativas y provisionales.
El proceso modernizador del país en la segunda mitad del siglo XIX y de la primera mitad del siglo XX (periodo de hegemonía y transición del Radicalismo Liberal a la ortodoxia de la Regeneración Conservadora) se define como "para-moderno", "marginal", "parcializado", "desigual"; en tanto que el de la segunda mitad del siglo XX se rotula como "incompleto", "tardío" y sui géneris (Corredor, 1992; R. Jaramillo, 1998; Palacios y Safford, 2002; Pécaut, 1990; Urrego, 2002; Uribe, 2004). La modernidad en Colombia es un conjunto heterogéneo de principios filosóficos, jurídicos y económicos importados desde la Europa de la Ilustración, que han recalado en lo formal e institucional, pero que todavía no fraguan en la moral pública, en la ética del trabajo y en la dimensión sociocultural del pueblo colombiano. Una de las más indiscutibles verdades de nuestra tradición es que la sociedad colombiana se funda en el ejemplo de la Revolución francesa y en la Declaración de los Derechos del Hombre, lo mismo que en sus ideales de libertad, igualdad y fraternidad. Una revolución se vive o no se vive, y la pretensión de heredar sus emblemas sin haber participado de la dinámica mental y social que le dio vida, no es más que una sonora impostura. Ciento ochenta años después de su independencia del Imperio Español, la colombiana es una sociedad anterior a la Revolución francesa, anterior a la Ilustración y anterior a la Reforma Protestante. Bajo el ropaje de una república liberal es una sociedad señorial colonizada, avergonzada de sí misma y vacilante en asumir el desafío de conocerse, de reconocerse, y de intentar instituciones que nazcan de su propia composición social. Desde el descubrimiento de América, Colombia ha sido una sociedad incapaz de trazarse un destino propio, ha oficiado en los altares de varias potencias planetarias, ha procurado imitar sus culturas, y la única cultura en que se ha negado radicalmente a reconocerse es en la suya propia, Esa ambigüedad es característica de las formalidades modernas, como la defensa de la propiedad privada, el derecho al ocio y a la huelga y el respeto a la majestad del Estado, que coexisten con prácticas premodernas como el permanente estado de sitio (García, 2013), el clientelismo y la inexistencia del monopolio del uso de la fuerza, por citar apenas algunos rasgos emblemáticos, señalados por autores como Weber (1998) y Giddens (2008).

Fuente de consulta:

- Alabarces, P. (1998b). ¿De qué hablamos cuando hablamos de deporte? *Revista, Nueva Sociedad*, 154, 74-86 .
- Benninghoff, F. (2001) *¿Cuánta tierra civilizada hay en Colombia? Guerras, fútbol y élites en Bogotá 1850-1910* (Trabajo de grado sin publicar), Departamento de Historia, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá.
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual* (pp. 122-3). Madrid: Prensa española.

RECURSOS:

Físicos:

- Esfero, Tabla, Listado,

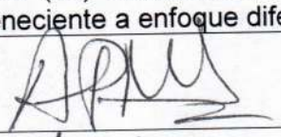
Humanos:

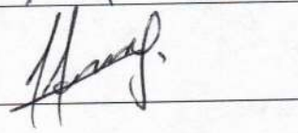
- Ciudadanos de la comunidad de vida, Profesional de educación física

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el desarrollo del taller se logró dar cumplimiento al objetivo establecido en donde por medio de ayudas audiovisuales se oriento a los ciudadanos en relación a la construcción colectiva del impacto del deporte en la sociedad y la conciencia sobre su influencia**,** reconociendo primeramente la importancia que conlleva realizar deporte como herramienta para construir una sociedad más inclusiva a partir de aquellos deportes convenciones, así mismo, se evidencio interés por parte de los ciudadanos en la cual generan preguntas sobre el tema tratado, Se generó conciencia sobre cómo el deporte contribuye a la convivencia pacífica, la inclusión y la equidad; Se co-construyeron ideas sobre cómo el deporte puede fomentar valores ciudadanos (respeto, solidaridad, trabajo en equipo), se identificaron ejemplos locales y globales donde el deporte ha sido un factor de cambio positivo en comunidades vulnerables, se les aclaran aquellas dudas que surgen al transcurrir el taller, para finalizar los ciudadanos que pertenecen a etapa 5 mencionan que algunos de los deportes que se mencionaron nunca los habían escuchado, de igual forma se les refiere practicar dichos deportes ya que le permite mejorar en su comunicación asertiva, resolución de conflictos.

Cuantitativos: Se cuenta con la participación de (12) ciudadanos, de los cuales (3) son de género femeninos y (9) son de género masculino, 3 perteneciente a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Hirney Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Deporte y sociedad, línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

fecha: 12/11/2025





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: Actividad física y recreativa como ejercio Social.

4. Fecha: 12/11/2023

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	52[illegible]5	Maria del Pilar G	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					PILAR G	
2	CC	52707187	Lu marino	52	No aplica	No aplica	No aplica			X					Buitrago	
3	CC	80926713	Jose ORTIZ	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOSE.OR	
4	CC	1145784358	Alejandro Moreno	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79046470	Carlos V	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					Carlos V	
6	CC	7[illegible]	Nelson Wilches	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79607546	Juan C. Garcia	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80901309	Luis padilla	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	[illegible]	Cabello Espitia	5[illegible]	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	9502[illegible]	[illegible]	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1013634054	YURANY	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					YURANY	
12	CC	7[illegible]	[illegible]	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Anggie Murcia

14. Cargo o rol del responsable: Educación Física.

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 13/11/2025	**HORA:** INICIO: 09:00 AM FINAL: 10:30 AM
ÁREA: PROMOTORIA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	FELIPE CRUZ	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Bienestar físico.

OBJETIVO GENERAL:
Promover el bienestar físico integral mediante la adopción de hábitos saludables, la práctica regular de actividad física y el fortalecimiento de la conciencia corporal, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida de los participantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y los malos hábitos de salud.
- Estimular la conciencia sobre la importancia del movimiento como herramienta para el bienestar emocional y social.
- Favorecer la inclusión y participación de personas con diferentes condiciones físicas, garantizando accesibilidad y equidad en las actividades.

METODOLOGÍA:
El taller de desarrollo personal se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que contribuye el fortalecimiento de competencias y destrezas que motive a cada uno de los y las participantes de diferentes etapas a reconocer la actividad física, deportes, ejercicio y acciones de desgaste energético de ocupación del tiempo libre como coadyuvante en su proceso de desarrollo y crecimiento personal dentro y fuera del servicio de comunidad de vida y de esta manera implementar dichas herramientas para mantener un buen bienestar físico y corporal en pro a su calidad de vida, esta actividad se llevará a cabo por medio de la Línea de atención 3: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Adecuación: Se realizará la invitación a las y los ciudadanos que participarán del taller y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.

Primer momento: Se explicará los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.

Segundo Momento: Se formará el grupo en posición donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde se realizará orientación en relación al tema a tratar iniciando con una sesión de distensión lúdico – cognitiva.
Se iniciará con las siguientes preguntas orientadoras.

¿Qué significa para ti el bienestar personal?
¿Cómo describirías tu calidad de vida actualmente?
¿Qué hábitos consideras que influyen en tu bienestar diario?

Partiendo de la socialización de las respuestas de cada uno de los ciudadanos se procede a proyectar un video reflexivo, en la cual concientice a los participantes en lo fundamental que es implementar acciones de desgaste energético y de esta manera no solo le permita prevenir estados de sedentarismo, sino reconozca la actividad física, el ejercicio y deporte como herramienta para mantener un buen bienestar.
Seguido a ello, se establece dialogo por medio de preguntas orientadoras en relación a Impacto del movimiento en la salud física y mental.

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.

Reacondicionamiento del espacio: se le informara a la población que deberá dejar el espacio tal y como se encontró, con el propósito de que sea utilizable por los demás actores de comunidad de vida.

TEMAS:
Actividad física.
Los términos actividad física y ejercicio a menudo se usan indistintamente, aunque no son sinónimos. La actividad física (AF) se define como cualquier movimiento corporal producido por la contracción de

músculos esqueléticos que exige un aumento sustancial de los requerimientos calóricos sobre el gasto energético en reposo (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). La actividad física ocurre continuamente en la vida diaria, para diferentes propósitos, y se desarrolla en diferentes entornos, pudiéndose categorizar en actividades ocupacionales, actividades de transporte, deportivas, de condicionamiento, caseras, de ocio y tiempo libre (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018). Por otro lado, el ejercicio es un tipo de actividad física que consiste en un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo que se realiza con un propósito, con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico (Caspersen et al., 1985).

El estado físico (o condición física) es la habilidad para realizar tareas diarias con vigor y en estado de alerta, sin excesiva fatiga y con energía para disfrutar de actividades de ocio y enfrentarse a emergencias imprevistas. Algunos componentes del estado físico están relacionados con la salud (resistencia cardiorrespiratoria, composición corporal, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad), otros están relacionados con habilidades atléticas (agilidad, coordinación, equilibrio, fuerza, tiempo de reacción y velocidad) (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).

Existe variedad de tipologías y/o combinaciones de actividades físicas. Para este trabajo se describen algunos tipos: actividad aeróbica y anaeróbica, entrenamiento del equilibrio, entrenamiento de la flexibilidad, fortalecimiento muscular, ejercicio multicomponente, actividades cuerpo-mente, fisioterapia. La actividad aeróbica incluye aquellas formas de actividad física lo suficientemente intensas y de duración suficiente como para mantener o mejorar el estado cardiorrespiratorio de un individuo. Técnicamente, se trata de una actividad en que el organismo utiliza el consumo de oxígeno como energía metabólica, lo cual ejercita el sistema cardiovascular y eleva la frecuencia cardíaca a ratios entre el 50-85% de la frecuencia cardíaca máxima. Son actividades que requieren el uso de grandes grupos musculares, como por ejemplo, caminar a paso rápido, nadar, correr, ir en bicicleta, bailar, jugar al baloncesto o fútbol (American College of Sports Medicine, 2013; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018).

Entre los beneficios para la salud derivados de la actividad aérobica se encuentra la reducción de los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión arterial, reducción de la glucemia en sangre y de la hipercolesterolemia, sobrepeso), también se le atribuyen beneficios en otros ámbitos, mejoras en el estado anímico y de la depresión, en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y también en el estado cognitivo. De hecho, el ejercicio aérobico es el más reportado en la literatura de AF para la mejora o mantenimiento de las funciones cognitivas (American College of Sports Medicine, 2013; World Health Organization, 2010). Por el contrario, la actividad anaeróbica se refiere a una actividad de alta intensidad y corta duración, que excede la capacidad del sistema cardiovascular para proporcionar Introducción
oxígeno a las células musculares. El organismo obtiene la energía de fuentes inmediatas
en el músculo, tales como la adenosina de trifosfato, la fosfocreatina y la glucosa. El entrenamiento de la fuerza mediante levantamiento de pesas o la carrera (sprinting) de 2- 3 minutos son ejemplos de actividades anaeróbicas. Entre sus beneficios destaca el fortalecimiento del sistema muscular y esquelético (American College of Sports Medicine, 2013; Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018). El entrenamiento del equilibrio hace referencia a aquellos ejercicios estáticos y dinámicos que están diseñados para mejorar la capacidad de las personas para resistir fuerzas intrínsecas o ambientales que causan caídas mientras la persona está estacionaria o en movimiento. Son actividades que desafían la seguridad del control postural, por ejemplo, caminar hacia atrás, realizar apoyo monopodal, ejercicios sobre superficies inestables (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018; U.S. Department of Health and Human Services, 2008).

Actividad física y salud.

Está comprobado que muchas de las enfermedades que más proliferan en nuestros días podrían solucionarse con unos hábitos de vida saludables; no sólo basta con una buena dieta sino que hay que acompañarla con la práctica de ejercicio físico. Uniendo estas medidas podemos contribuir de manera importante a la prevención de muchas de las enfermedades de nuestra época. Es por esto que hacemos hincapié en una formación para posibilitar la prevención. La formación juega un papel fundamental y es un compromiso que debe adoptar la sociedad, la familia y las instituciones educativas.

Teniendo en cuenta la definición que da la OMS del concepto salud-bienestar físico, psíquico y social-, la actividad física no sólo aporta beneficios desde el punto de vista físico, sino también psíquico y social ya que contribuye, entre otros muchos aspectos, al aumento de la autoestima y a la integración social; ya lo dice la sabiduría popular "mens sana in corpore sano".

La actividad física realizada debe estar en perfecta concordancia con nuestras características tanto físicas como preferenciales, esto es, no podemos realizar un ejercicio físico que suponga un sobreesfuerzo para el cual aún no estamos preparados ni tampoco que la realización de este tipo de actividad se convierta en una carga que desembocará en un abandono de dicha actividad.

REFERENCIAS

- https://nutricioni.com/la-oxigenacion-del-cerebro-como-y-cuando-hacerla/
- 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.
- ANDERSON, B. (1995). Estar en forma. Editorial Integral. Barcelona.
- CERVERA, P., CLAPES,J. Y RIGOLFAS, R. (2002). Alimentación y dietoterapia. McGraw-Hill Interamericana de España S.A.U. 3º Edición.

- GRANDE, F. (1984). Alimentación y nutrición. Colección Temas Clave. Nº 48. Salvat Editores S.A., Barcelona.

RECURSOS:

Físicos:

- Esfero, Tabla, Listado de asistencia y Smart tv.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, promotor.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el desarrollo de la actividad, los ciudadanos participaron de manera activa y receptiva. En la fase inicial del taller se proyectaron videos motivacionales que invitaron a adoptar rutinas básicas de vida saludable, promoviendo hábitos que fortalecen tanto el bienestar físico como el mental. Esta estrategia permitió sensibilizar a la población sobre la importancia de mitigar el deterioro físico y de salud asociado a la habitabilidad en calle.

El cumplimiento del objetivo se evidenció a través de la apropiación de consejos prácticos y tips orientados al cambio de hábitos, lo que favoreció la incorporación de rutinas destinadas a reducir conductas sedentarias y fomentar un estilo de vida más saludable.

Al cierre del taller se observó un incremento significativo en la participación y el compromiso de los asistentes, reflejado en una mayor adherencia a las rutinas propuestas y en una actitud más positiva hacia la práctica de la actividad física. Este cambio de disposición constituye un indicador cualitativo del impacto logrado, mostrando avances en la motivación, la conciencia de autocuidado y la disposición para mantener hábitos que contribuyan al bienestar integral.

Cuantitativos:

Se cuenta con la participación de (20) ciudadanos, (20) hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Felipe Cruz

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Bienestar físico.

Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Fecha: 13/11/2025





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: Bienestar Fisico

4. Fecha: 13/11/2025

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	1322000	Ever Melo	53	No aplica	NO aplica	No aplica			X						
2	CC	1076963409	cristian Mendez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1022945996	andres samir	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	75757755	Mario Gomez Diz	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1033716729	Andres Leonardo Garcia	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1076917209	Jeisson Wilches	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1032358861	Carlos Moreno	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	7467496	Juan C. Garcia	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	7930557	Carlos Garcia	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	80845200	[illegible]	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79997791	Freddy Garcia	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	7495581	Pablo Rodriguez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	18523304	William Polanco	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	7956368	Edwin Camargo	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	80165545	Luis Aguilera	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	80165336	Johan Murcia	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	80161369	Luis Padilla	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	75099864	Andres Cotes	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1012420084	Oscar Gonzalez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	75101429	Mayerlandy Obando		No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Felipe Cruz

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Socios

15. Firma del responsable de la actividad: Felipe Cruz

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 13/11/2025	**HORA:** INICIO: 11:00 am FINAL: 12:00 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andres Fabián Lopez cano.	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada de distensión, preparación olimpiadas voleibol.

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la integración, el bienestar y la activación física de las y los participantes mediante una jornada de distensión enfocada en fortalecer habilidades técnicas, tácticas y actitudinales del voleibol, con miras a la preparación para las olimpiadas en conmemoración al mes de habitabilidad en calle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la participación y el trabajo en equipo a través de ejercicios cooperativos que fortalezcan la cohesión grupal y el sentido de pertenencia en torno al voleibol.
- Desarrollar habilidades técnicas y tácticas propias del voleibol, mediante actividades lúdicas y recreativas orientadas al dominio del balón, la coordinación y la toma de decisiones en juego.
- Favorecer el bienestar físico y emocional de las y los participantes, incentivando la práctica deportiva como medio de distensión, autocuidado y preparación integral para las olimpiadas en conmemoración al mes de habitabilidad en calle.

METODOLOGÍA:
La actividad transversal se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, que beneficiará el fortalecimiento de competencias para motivar a realizar actividad física y deporte en los participantes como estrategia a la implementación de hábitos de vida saludables, desgaste energético y de esta manera distensionar de una manera adecuada en pro a la preparación de las olimpiadas en conmemoración al mes de la habitabilidad en calle en la modalidad de voleibol; esta actividad irá encaminada bajo la línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a los ciudadanos que deseen participar de la actividad proyectada; se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.
- **Primer momento:** Se explicará los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar, nos desplazamos en donde se realizará la jornada programada.
- **Segundo Momento:** Estando allí, se formará el grupo en posición donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde se explicará la importancia de realizar ciertos movimientos o ejercicios previos, como la movilidad articular, estiramientos, activación y fase central de una sesión de iniciación a la actividad física o deporte.
    1. Movilidad articular general
    2. Tren inferior
    3. Tren superior
    4. Activación o entrada en calor

  Se hará una entrada en calor muy lúdica utilizando juegos pre - deportivos de componentes físicos y cognitivos para distensionar a todos los participantes y que ellos hagan de la activación algo motivante y relajante para su situación dentro de la comunidad de vida.

  Y para la fase central se procederá a la actividad deportiva, manejada desde las modalidades muy conocidas, como lo es el voleibol, en donde se ejecutará varios encuentros deportivos dependiendo la cantidad de equipos conformados; por medio de este se pretenderá que los ciudadanos tomen conciencia de la importancia de estar bien físicamente para su mejora actitudinal y de salud mental, de igual manera, manejar lazos de compañerismo, buen comportamiento, canalización de cargas, dialogo asertivo.
    - Fase técnica y táctica adaptada
        - Ejercicios de recepción y pase (tres toques a yema de dedos, pase de muñeca o antebrazo).
        - Rotación de las 6 posiciones en voleibol.
        - Saque desde el área de cajón (saque directo, o en globo.)

- Juego modificado partido a 15 puntos siguiendo las rotaciones de las 6 posiciones en voleibol.
- Estiramiento Final

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

TEMAS: JORNADA DEPORTIVA

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.

También se le llama "Fitness".

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.

VOLEIBOL

En el voleibol se enfrentan dos equipos de 6 jugadores cada uno en una pista de 18*9 m. En la mitad de la pista hay una red tensa. Ambos equipos intentan jugar la pelota de tal manera que esta en toque el suelo e la pista del contrario. La pista propia de defiende con tal de evitarlo. Cada equipo puede tocar la pelota tres veces antes de volver a pasarla por encima de la red. Cada jugador puede efectuar la primera y tercera jugada, pero nunca dos veces consecutivas (excepto en el bloqueo). Una jugada empieza con un saque mediante el cual la pelota debe de ser golpeada por encima de la red desde el área de saque hasta la pista del contrario. El otro equipo intenta recibir la pelota y construir un ataque aprovechándose de que pueden tocar estas tres veces. Si este, entonces, hace una falta o si se contrarresta el ataque, el equipo que ha hecho el saque obtiene un punto. Si, en cambio, el equipo que recibe la pelota tiene éxito con su ataque, este obtendrá el derecho del saque (pero ningún punto). Solo obtendrá puntos el equipo que obtendrá el saque.

Desde hace 30 años, el voleibol es un deporte olímpico y los 12 mejores equipos masculinos y femeninos se encuentran para disputar el torneo mas importante de todos. Solamente la participación ya es todo un éxito, ya que para eso uno ha de clasificarse en las competiciones mundiales y continentales. El deporte tuvo su origen en Estados Unidos en 1895, siendo hoy muy popular y practicándose en casi todo el mundo. Lo regula la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y en ella se encuentran representadas 220 naciones.[10] Han encabezado los *rankings* de comienzos del siglo XXI Brasil, Estados Unidos, Italia y Rusia. La lista de naciones que lideran el deporte continúa con Japón, Serbia, Polonia, Cuba, República Dominicana, China y Alemania. De acuerdo con estimaciones de la FIVB, una sexta parte de las personas en todo el mundo participa en el voleibol, activamente o como espectador.

Fuente de consulta:

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

Hessing, W. (2006). *Voleibol para principiantes*. Editorial Paidotribo.

RECURSOS:

Físicos:

- Cancha, balones, maya de voleibol, platillos de caucho.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, Equipo Profesional

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante la jornada de vóleibol realizada como preparación para las Olimpiadas del Mes de la Habitabilidad en Calle se evidenció una participación activa por parte de los ciudadanos, quienes demostraron motivación e interés por fortalecer sus habilidades deportivas. La actividad favoreció el trabajo en equipo, observándose mejoras en la comunicación, la cooperación y el apoyo mutuo entre los grupos. Los

participantes con menor experiencia lograron adaptarse progresivamente a las dinámicas propuestas, mostrando disposición para recibir y aplicar las indicaciones técnicas. Asimismo, la jornada promovió un ambiente de convivencia sana, respeto y juego limpio, generando espacios de esparcimiento que contribuyeron al bienestar emocional de los asistentes. Se identificaron ciudadanos con buenas capacidades físicas y habilidades técnicas que podrán destacarse en las próximas competencias, fortaleciendo su compromiso y sentido de pertenencia hacia el proceso deportivo.

Cuantitativos:

Durante el encuentro asistieron un total de (10) ciudadanos, de los cuales (9) son de género masculino, y (1) perteneciente a genero femenino.

FIRMA DEL RESPONSABLE:

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR:

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Jornada de distensión, preparación olimpiadas voleibol.

línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

fecha:13/11/2025.





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: Jornada de distesoi olimpiadas (voleybol).

4. Fecha: 13/11/2025

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	1030571332	JHon rojas	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	1054111116	JHon la vota	41	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	1033697189	Raul Faneta	36	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	566113	Donal ramas	39	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	80897121	Ricardo londoño	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	1026551762	Miguel Galindo	33	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	52535742	Alejandra rivas	47	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					RIVAS	
8	CC	80175189	Jimy carmyo	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	79962894	Mauricio rico	48	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	1070963496	Cristian mendez	33	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Andres Fabian Lopez Cano

14. Cargo o rol del responsable: Educador Fisico

15. Firma del responsable de la actividad: Andres F. Lopez 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:** 13/11/2025	**HORA:** 11:00 AM 12:00 M
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Elcy Yulieth Rojas Jiménez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Farmacodependencia: Detrás de la adicción

OBJETIVO GENERAL:

- Promover la comprensión crítica de la farmacodependencia, reconociendo sus causas, consecuencias y alternativas de afrontamiento, para fortalecer la conciencia, la responsabilidad personal y la búsqueda de cambio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar los factores personales, sociales y emocionales que influyen en la farmacodependencia.
- Reconocer los efectos físicos, psicológicos y sociales del consumo de sustancias psicoactivas.
- Comprender los efectos físicos, psicológicos y sociales del consumo de sustancias psicoactivas.

METODOLOGÍA: El taller se estructura desde la Línea de atención **3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.** La metodología se fundamenta en la acción participativa y vivencial con el uso de dinámicas, ejercicios de reflexión con los que se pretende dar con el cumplimiento de los objetivos propuestos inicialmente.

Adecuación: Se organiza junto a las ciudadanas y los ciudadanos el escenario seleccionado para el desarrollo de la actividad, se organizan los recursos necesarios para su función.

Momento 1. Apertura y sensibilización: Este primer momento tiene como finalidad generar un clima de confianza y motivación, además de introducir el tema central del taller.

El profesional en psicología inicia indaga sobre los conocimientos previos de las y los ciudadanos con respecto al tema enseguida da a conocer los conceptos clave sobre farmacodependencia.

Para ello se brinda un espacio educativo y reflexivo para comprender qué es la farmacodependencia, sus efectos en la vida personal y comunitaria, y promover el reconocimiento de alternativas para la recuperación y el autocuidado.

Momento 2. Estrategias de Manejo: Este es el momento central del taller, donde se realizan actividades participativas que permiten visualizar la importancia de tener una red de apoyo.

El profesional en psicología dibuja en el tablero un camino que representa el proceso del consumo, a lo largo de este se colocan palabras como: *curiosidad, placer, repetición, hábito, necesidad, dependencia, pérdida de control, consecuencias.* Las y los ciudadanos observan el camino uno a uno mientras el profesional narra una historia tipo: "Todo comenzó por curiosidad... luego vino el gusto... después ya no era placer sino costumbre... hasta que el cuerpo y la mente lo pedían."

Al final del camino termina en un círculo donde dice *"Dependencia"*.

Momento 3. Cierre y compromiso personal: Este último momento busca consolidar los aprendizajes.

Actividad "Mi paso hacia el cambio"**:** cada ciudadano escribe su nombre y una frase de compromiso o apoyo (por ejemplo: En el tablero se dibuja huellas de pies que forman un camino, En cada huella hay una palabra o frase: *ayuda, autocuidado, hablar, confianza, salud, comunidad, esperanza, decisión*. Las y los ciudadanos eligen una huella y comparten qué significa para ellos en su proceso.

Cierre reflexivo y motivacional: el profesional en psicología les resalta la importancia de la adherencia adecuada a los tratamientos farmacológicos y el impacto positivo que tendrá en sus vidas cuando lo aplican de manera responsable.

Reacondicionamiento del espacio: se indica dejar el lugar mejor de cómo lo encontramos, junto a las ciudadanas y ciudadanos se opta por organizar el espacio, recoger residuos que pudieran quedar y organizar las sillas y mesas que se utilizaron.

TEMAS:

Farmacodependencia

Los trastornos por uso de sustancias continúan siendo un reto para la salud pública en general y para la psiquiatría en particular. Desde hace más de tres décadas estos trastornos se presentan con características epidémicas, afectando a una gran parte de la población, y no hay señales de que se vayan a erradicar, al menos en un corto plazo. Los resultados de estudios epidemiológicos sugieren que mientras la prevalencia de consumo de algunas drogas, como el tabaco, está disminuyendo en la población general, la prevalencia de consumo de otras sustancias, como la marihuana y el uso indebido de medicamentos de prescripción, están aumentando dramáticamente.

El último informe de las Naciones Unidas calcula que en el mundo entre 155 y 250 millones de personas usaron alguna droga ilícita en el 2008. Esto representa entre un 3,5 y 5,7% de la población mundial de 15 a 64 años de edad. La droga de mayor consumo es la marihuana, con un número aproximado de 129 a 190 millones de personas que la usaron ese año. Luego siguen en orden de frecuencia el consumo de anfetaminas, la cocaína y los opiáceos. Es de anotar el aumento dramático en el uso ilícito de medicamentos opiáceos de prescripción en Estados Unidos, el cual está igualando y en algunos lugares sobrepasando el consumo de marihuana. Se calcula que una escalada global entre 16 y 38 millones de personas tienen algún problema asociado al consumo de drogas y, al parecer, entre el 12% y el 30% de consumidores problemáticos de drogas recibieron tratamiento en el último año. En otras palabras, entre 11 y 33,5 millones de consumidores problemáticos de drogas no reciben tratamiento (1).

Por fortuna, en los últimos años se ha coincidido en aceptar que los trastornos por uso de sustancias tienen una base fisiopatológica cerebral. Este concepto, que parece muy simple, representa un cambio radical en la visión tradicional, que considera estos trastornos un problema de "falta de voluntad" y que, por lo tanto, no necesitan tratamiento.

Este simple cambio de paradigma ha tenido grandes repercusiones en la investigación en el campo del abuso de drogas ha avanzado. Por ejemplo, se han logrado identificar no sólo las áreas del cerebro afectadas por la adicción a drogas, sino también las vías cerebrales, los neurotransmisores involucrados, los factores de riesgo ambientales, genéticos y epigenéticos que dan cuenta de su etiología, el curso clínico, el tratamiento y el pronóstico. Esta explosión de conocimiento ha permitido el desarrollo de programas de prevención, así como intervenciones basadas en la evidencia obtenida de la coyuntura de lo biológico, lo psicológico y lo ambiental.

Sin lugar a dudas, el área que más se ha beneficiado de todo este nuevo conocimiento es el desarrollo de farmacoterapias para el tratamiento de las adicciones. Estamos siendo testigos del desarrollo no sólo de las llamadas "pequeñas moléculas" o farmacoterapias tradicionales, sino también de las intervenciones biológicas para el tratamiento de las drogas, que incluyen, además de vacunas y anticuerpos monoclonales, intervenciones que hace poco podrían ser catalogadas como ciencia.

Adicción

El estado psicofísico caracterizado por el uso repetido de una o varias sustancias psicoactivas, a tal grado que el consumidor (el adicto) se encuentra periódica o permanentemente intoxicado, muestra compulsión por consumir la sustancia (o las sustancias) de su preferencia, le resulta verdaderamente difícil o imposible interrumpir o modificar el consumo, y presenta una determinación absoluta por conseguir la droga por cualquier medio.

Farmacodependencia o adicción es un estado psicofísico caracterizado por el consumo reiterado y continuo de una sustancia, a fin de experimentar los efectos que produce, o bien, para evitar los síntomas desagradables que se presentan si no se consume.

REFERENCIAS:

- Montoya, I. D. (2010). Farmacodependencia. *Revista colombiana de psiquiatria*, *39*(S1), 8-8. https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA465112432&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=00347450&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7E7e3c60c4&aty=open-web-entry
- Velasco, B. (2012). Las adicciones: Definiciones y conceptos. *Secretaría de educación de Veracruz. http://www.sev.gob.mx/prevencionadicciones/files/2012/11/C5DefinicionesConceptos. pdf.*

RECURSOS:

Físicos:

- Listado de asistencia, hojas blancas, lápices, marcadores, tablero o celular con cámara.

Humanos:
Ciudadanas y ciudadanos, profesional en psicología.

RESULTADOS:
Cualitativos

Durante el desarrollo del taller La participación fue activa y significativa. Los participantes mostraron interés y apertura, especialmente durante las actividades de tipo simbólico como *"El camino del humo"* y *"Mi paso hacia el cambio"*, donde pudieron reconocer su propia historia de consumo de forma indirecta, sin sentirse señalados. Las y los ciudadanos lograron identificar con mayor claridad qué es la farmacodependencia y comprendieron que no se trata solo de un acto voluntario, sino de un proceso que involucra cuerpo, mente y emociones, algunos factores importantes observados fue el reconocimiento de la dependencia como una enfermedad que puede tratarse con ayuda, conciencia de las pérdidas asociadas al consumo (salud, familia, autoestima, sueños), valoración de la posibilidad de cambio y de los espacios de apoyo como parte de la recuperación y expresiones de autocrítica constructiva y deseo de buscar ayuda o continuar en programas de tratamiento.

El taller "Farmacodependencia: Detrás de la adicción" se consolidó como una estrategia psicoeducativa efectiva, que permitió a los participantes comprender, reconocer y reflexionar sobre su proceso de consumo desde una mirada humana y esperanzadora. Más que un espacio informativo, fue un encuentro de reconocimiento y motivación, donde los asistentes pudieron mirarse sin juicio, compartir, aprender y sembrar la idea de que el cambio es posible cuando se acompaña de apoyo, conciencia y compromiso.

Cuantitativos: Se contó con la participación de 9 ciudadanos, todos pertenecientes al género masculino entre 33-64 años.
Enfoque diferencial (Adulto mayor)1

Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 9 ciudadanos.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yelieth Rojas

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hermes Ojeda

REGISTRO FOTOGRÁFICO:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Farmacodependencia: Detrás de la adicción

LÍNEA DE ATENCIÓN 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

FECHA: 13/11/2025





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: Farmacodependencia: Detrás de la adicción

4. Fecha: 13/11/2025

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	7552558	ELISIN	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1024423880	LUIS HILBERTO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS HILBERTO	
3	CC	79.563368	EDWIN CARRASCAL	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79581883	Luis G. Bueno	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1085284358	Alejandro Moreno	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	88263711	Alejandro Londoño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	10/9/646	Lorce	64	No aplica	No aplica	No aplica			X					Lorce	
8	CC	1070962999	cristian mendez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					cristian m	
9	CC	80038.760	fernando Acuedo	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Elcy Yulieth Rojas

14. Cargo o rol del responsable: Psicóloga

15. Firma del responsable de la actividad: Yulieth Rojas

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:**13/11/2025	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 3:30 pm
ÁREA: TALLERISTA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leonel Malagón

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PINTURA Y MURALISMO

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar con las y los ciudadanos procesos creativos y expresivos atreves de la pintura la comunicación visual para representar ideas, emociones que fortaleza con la identidad personal

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Enseñas técnicas básicas y avanzadas de pintura en murales
- Fomentar la creatividad
- Desarrollar actividades artísticas

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 III Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de oportunidades donde los ciudadanos aportan conceptos desde su creatividad y expresión.

Adecuación: Se realizará la notificación del taller por medio de los tableros informativos que la actividad se realizará en área polifuncional aula múltiple casa 1 donde se realizará, el taller de pintura y muralismo 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 de figuras en papel mache

Segundo Momento: una vez dada una breve explicación de que se tratará el taller de pintura y muralismo se procederá a dar inicio a la actividad

Tercer momento: seguido se dará inicio a la actividad de realización de figuras de papel mache donde conocerán técnicas de resistencia a la intemperie secado, y colores estables

Reacondicionamiento del espacio: se solicitará 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.

TEMA La pintura es una de las manifestaciones artísticas más antiguas y universales de la humanidad. Consiste en la aplicación de pigmentos sobre una superficie para crear imágenes, representar ideas, comunicar emociones o registrar acontecimientos. Desde las pinturas rupestres hasta las obras contemporáneas, la pintura ha acompañado la evolución cultural del ser humano, funcionando como medio de expresión individual y colectiva. A través del color, la forma, la línea, la textura y la composición, la pintura permite construir lenguajes visuales que comunican sensaciones, narran historias y transforman espacios. Dentro de este vasto campo artístico surge el muralismo, una corriente que se caracteriza por la creación de obras pictóricas directamente sobre muros, paredes o superficies arquitectónicas. El muralismo no solo es una técnica de pintura en gran formato, sino también un movimiento social, educativo y cultural que busca llevar el arte al espacio público, poniéndolo al alcance de toda la comunidad. A diferencia de la pintura de caballete —que se exhibe en galerías o museos—, el muralismo se despliega en calles, escuelas, plazas, edificios y otros lugares visibles, convirtiéndose en un medio de comunicación social y un instrumento de transformación del entorno. El muralismo moderno tomó fuerza especialmente en el siglo XX con el movimiento muralista mexicano, encabezado por artistas como Diego Rivera, José Clemente Orozco y David Alfaro Siqueiros. Estos muralistas utilizaron el muro como un lienzo monumental para representar la historia, las luchas sociales, la identidad popular y la crítica política. Su intención era democratizar el arte, hacerlo accesible a todos y situarlo en el corazón de la vida pública. Así, el muralismo se consolidó como un lenguaje artístico que integra el arte con la arquitectura y el espacio urbano.Tanto la pintura como el muralismo comparten principios fundamentales, pero el muralismo se distingue por su relación directa con el entorno y la comunidad. Un mural no es únicamente una obra estética: se convierte en un punto de encuentro, un símbolo cultural y una herramienta para narrar historias locales, reivindicar tradiciones o visibilizar problemáticas sociales. Además, trabajar en

gran formato implica el uso de técnicas especiales, materiales resistentes a la intemperie y una planificación detallada que incluye bocetos, cuadrículas, proyecciones y estudio del espacio En términos educativos y comunitarios, el muralismo es una práctica que fomenta la participación colectiva, el sentido de pertenencia y el trabajo colaborativo. Muchos murales son realizados por grupos de artistas, estudiantes, colectivos juveniles o comunidades enteras, lo que convierte la obra final en un reflejo de la memoria y los valores del grupo. De esta manera, la pintura mural se vuelve una estrategia pedagógica que impulsa el pensamiento crítico, el análisis del contexto y el diálogo social. En síntesis, la pintura es el arte de representar el mundo visible e invisible mediante pigmentos, mientras que el muralismo es la expresión pictórica llevada al espacio público, destinada a conmover, comunicar y transformar. Ambas prácticas permiten explorar la creatividad humana, pero el muralismo en particular tiene un profundo impacto social, cultural y emocional, pues convierte los muros en ventanas abiertas hacia la identidad, la historia y la imaginación colectiva. La pintura es una manifestación artística fundamental que consiste en la aplicación de pigmentos sobre una superficie para crear imágenes, representar ideas o expresar emociones. A través del uso del color, la línea, la forma, la luz y la composición, la pintura permite construir lenguajes visuales que comunican pensamientos, sensaciones y relatos tanto personales como colectivos. Es una disciplina que ha acompañado a la humanidad desde tiempos prehistóricos hasta la actualidad, transformándose con movimientos artísticos, avances técnicos y cambios culturales. El muralismo, por su parte, es una expresión de la pintura realizada directamente sobre muros o superficies arquitectónicas con fines estéticos, sociales, culturales o educativos. Más que una técnica, el muralismo es un movimiento artístico que busca llevar el arte al espacio público, democratizándolo y acercándolo a la comunidad. Al estar ubicado en lugares visibles, el mural se convierte en un medio de comunicación colectiva, capaz de transmitir mensajes, narrar historias, fortalecer identidades y transformar visualmente el entorno. A diferencia de la pintura de caballete, que suele estar destinada a espacios privados como galerías o museos, el muralismo se caracteriza por su escala monumental y su relación directa con la arquitectura y el contexto social. Desde los grandes murales prehispánicos hasta el movimiento muralista mexicano del siglo XX, el muralismo ha sido utilizado para representar luchas sociales, tradiciones culturales, valores comunitarios y visiones del mundo. En conjunto, la pintura y el muralismo comparten principios esenciales de expresión visual, pero el muralismo amplía su alcance al integrarse en la vida pública y convertirse en un puente entre el arte y la comunidad. Mientras la pintura permite explorar la subjetividad y la creatividad personal, el muralismo transforma el espacio colectivo, fortalece la identidad social y genera un impacto cultural duradero

REFERENCIAS:

https://www.google.com/search?q=muralismo+y+pintura+mural&rlz=1C1GCEB_enCO1169CO1169

RECURSOS:

Físicos:

- planilla de asistencia, esferos.

Humanos:

- Tallerista, ciudadanos

RESULTADOS:

Cualitativos: se contó con la participación de 22 ciudadanos, 2 mujeres y 20 hombres.

Cuantitativos: se da cumplimiento al objetivo de realizar la actividad con los ciudadanos donde se estimula la reflexión crítica y la conciencia social, ya que los participantes abordan temáticas relevantes de su contexto, como identidad, memoria, cultura, problemáticas locales o aspiraciones colectivas

FIRMA DEL RESPONSABLE:

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hermey Ojeda S

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Pintura y muralismo

Línea de Atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo la gestión y el aprovechamiento de oportunidades

Fecha: 13/11/2025





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: Difusión y Movilismo

4. Fecha: 13/11/2024

5. Hora: 200 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	1013621668	Jonatan A Paez	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jonatan Paez	
2	CC	1132000	Erar Pelo	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Leonel Maldonado

14. Cargo o rol del responsable: Dinamizador Comunal

15. Firma del responsable de la actividad: Leonel Maldonado

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: Dialogo y monitoreo

4. Fecha: 13/11/2025

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	1012356917	Ruben Perez U.	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	7226302	JOSE AYALA	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1032381119	Wilmar Forero	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	3232034	Joaquin Navarrete	66	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	71986902	John F Gutierrez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6		80790867	Diego camilo Roberto	4m	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7		79581883	Luis G. Bueno	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1032485990	andres samir	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9		79204562	Luis Encinales	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10		79817593	FABIO RICO	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11		79827487	Felix Sicacha	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1088300626	David sanchez ovalle	29	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1033716729	Andres Leonardo Garcia F	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80169188	Oscar Angel	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15		1024548408	David felipe Avila	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CD	556113	Donal Ramos	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	80263711	Alejandro Londoño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18		79414396	Lucin Mosquera	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1024555534	Dayron Vidal	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	1024103223	ANDRES CASTAÑO HUGUEZ	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Leonel Ramirez

14. Cargo o rol del responsable: Auxiliar enfermeria

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:** 13/11/2025	**HORA:** INICIO: 2:00pm FINAL: 3:30pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Autonomía y autocuidado: vivir con propósito y equilibrio.

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer la autonomía y el autocuidado de las y los ciudadanos de etapa 2 mediante actividades físicas, recreativas y deportivas que promuevan la toma de decisiones saludables, el equilibrio emocional y corporal, y la construcción de un propósito de vida activo y consciente.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Establecer junto con las y los participantes criterios referentes a la actividad física, ejercicio, deporte y nutrición, además de los beneficios ante problemas de salud.
- Reconocer situaciones que motiven a las y los participantes a realizar o practicar actividad física, ejercicio o deporte para mejorar su desarrollo personal dentro de la comunidad de vida.
- Proponer herramientas que permitan acercarse a situaciones reales por medio del deporte, la actividad física, el ejercicio y la nutrición para contribuir a su bienestar.

METODOLOGÍA:

Este taller de desarrollo personal se dará a las y los ciudadanos pertenecientes a etapa 2, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, bajo la línea de que favorecerá el fortalecimiento de competencias para motivar a las y los participantes a realizar actividad física, ejercicio o deporte de su preferencia, de igual forma, reconocer el adecuado proceso de una buena alimentación, ingesta de líquidos para mantener una calidad de vida, bajo la línea 3 denominada fortalecimiento de redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de oportunidades.

- **Adecuación**: Se realizará la invitación a los ciudadanos que participarán del taller y se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.
- **Primer momento:** Se explicarán los objetivos a alcanzar durante la ejecución del taller de desarrollo personal y la metodología, cuestionando en ellos las diferencias entre deporte, actividad física y ejercicio.
- **Segundo Momento:** Se formará el grupo en posición donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro y de forma cómoda para la charla previa a toda la actividad, donde explicaremos la importancia de reconocer los conceptos a tratar y que son de uso diario dentro de la modalidad.
  Se hará un rompe hielo lúdico utilizando ayudas audiovisuales como un corto de la película WALL-E, en la cual se pretenderá concientizar al buen manejo de hábitos de vida saludables.
  Seguido a ello, se dará una breve explicación sobre la importancia de la nutrición y la actividad física como impacto en el bienestar personal, aclarando conceptos que maneja los ciudadanos en relación al ejercicio y deporte.
  Seguido a ello se orienta en la articulación de la actividad física y la nutrición, se establecerán ítems como:
  - ¿Qué significa para mí cuidarme?
  - ¿En qué aspectos de mi vida siento que tomo mis propias decisiones?
  - ¿Cuándo siento que pierdo mi equilibrio personal o emocional?
  - ¿Cuál es mi mayor reto a la hora de cuidarme?

  Dando continuidad a partir de las preguntas orientadoras se implementa un video informativo donde se genere sensibilización en el cuidado personal, bienestar y calidad de vida, además se procederá a las siguientes preguntas orientadoras.
  - ¿Mis decisiones cuidan mi cuerpo y mi mente?
  - ¿Qué pasa cuando descuido mi salud física o emocional?
  - ¿Estoy tomando decisiones que me acercan o me alejan de mi bienestar?
  - ¿Cómo puedo incluir el autocuidado en mi rutina diaria?

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

TEMAS:

Actividad física

La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).
El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.
Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.
Condición física, es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.

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

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

DEPORTE
No es de extrañar que las opiniones acerca de la importancia del deporte para la salud sean tan contrapuestas. Afirmaciones tales como "¡El deporte es sano! "o "¡Práctica deporte para estar sano! ", por una parte, y "¡El deporte es la muerte!", y "¡Practica deporte o mantente sano!", por otra, solamente pueden encontrarse porque la palabra deporte tiene múltiples significados. Tanto en el lenguaje corriente como al realizar un análisis científico del deporte no existe una definición general única. El deporte se practica siempre con finalidades muy diversas.
Por un lado, existe el deporte de competición, donde el rendimiento tiene mucha importancia, organizado por las asociaciones deportivas y que podría clasificarse de la siguiente forma:
• deporte para aficionados
• deporte para rendimiento
• deporte de elite
• deporte profesional
Por otra parte, también existe el deporte para la salud, con el cual se pretende alcanzar un equilibrio, una recuperación o un buen estado físico, y que puede estar organizado de muy diversas formas, tanto como deporte popular, de ocio o lifetime.
También se distingue el deporte de determinadas instituciones, como el que se practica en el mundo de la empresa, universitario o militar, así como el deporte típico de determinados grupos de la población, como el deporte para mujeres, minusválidos, o tercera edad.
Está claro que esta gran variedad no puede ser valorada de igual forma bajo el criterio de su aportación a un buen estado de salud. Pensemos solamente en el deporte de alto rendimiento con su máxima tantas veces citada.
"ganar a cualquier precio ", donde no tiene cabida la idea de que es mejor practicar un deporte de una forma razonable y beneficiosa para la salud. Todo lo contrario, el deporte de alto rendimiento sobrepasa con frecuencia los límites de la capacidad de rendimiento y produce más perjuicios para la salud e incluso daños, demostrando que en ocasiones es cierto aquello que "el deporte es la muerte ".

NUTRICIÓN
La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos vivos absorben los nutrientes necesarios para la vida a partir de materia orgánica o inorgánica.

La función de la nutrición es la de proveer la energía necesaria para el funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos. Por un lado, este proceso ayuda a mantener el equilibrio homeostático del organismo, en procesos macro sistémicos como la digestión o el metabolismo.

Por el otro, la nutrición permite realizar procesos moleculares tanto fisiológicos como bioquímicos, en los cuales se consume y se gasta energía (calorías). Los procesos moleculares se realizan, en parte, gracias a la presencia de enzimas, aminoácidos, vitaminas y minerales.

En la nutrición del ser humano, las clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son agua, micronutrientes (vitaminas y minerales) y macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas).

Asimismo, la nutrición humana es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud (enfermedades), para buscar el bienestar y la preservación de la salud humana.

Una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas, y está relacionada con un estilo de vida sano. Muchos problemas de salud se pueden prevenir a través de una alimentación o una dieta saludable, que siga las proporciones adecuadas de cada alimento.

El profesional de la nutrición es el nutricionista o dietista, que es quien se especializa en la nutrición humana y posee estudios especializados sobre el tema. Es su responsabilidad planificar las comidas, desarrollar menús y gestionar los programas de alimentación y nutrición de las personas.

Tipos de nutrición
Nutrición autótrofa
Se conoce como nutrición autótrofa aquella que utilizan los organismos autótrofos. Estos organismos producen su propio alimento, sintetizando las sustancias esenciales que necesitan para su metabolismo a partir de las sustancias inorgánicas, como el dióxido de carbono.

Existen diferentes tipos de seres autótrofos. Por ejemplo, están los denominados quimiolitótrofos, bacterias que utilizan la oxidación de compuestos inorgánicos para la producción de energía, tales como el anhídrido sulfuroso o los compuestos ferrosos. Asimismo, están los fotolito autótrofos, que son los organismos que usan la fotosíntesis, como las plantas.

Nutrición heterótrofa
Como nutrición heterótrofa se designa aquella propia de los organismos heterótrofos. Estos seres necesitan de otros para vivir, es decir, se alimentan de otros seres y de la materia orgánica sintetizada por otros organismos.

Algunos ejemplos de seres con nutrición heterótrofa son los hongos, los animales y multitud de bacterias y protozoos o protozoario. Estos últimos fabrican moléculas orgánicas complejas aprovechando la energía de los seres autótrofos que se han comido.

Existen diferentes tipos de seres heterótrofos que, según su nutrición, pueden dividirse en cuatro clases: holótrofa, de la cual los carnívoros, herbívoros o fitófagos, y omnívoros forman parte; saprófaga, es decir, seres que se alimentan de muertos; simbiótica; y parásita.

Nutrición enteral y parenteral
Los seres humanos ingerimos alimentos por la vía oral de manera natural. Sin embargo, en el caso de pacientes con necesidades dietéticas o nutricionales especiales, existen dos formas artificiales de ingerir alimentos: la enteral y la parenteral.

Nutrición enteral: El alimento se administra en forma líquida directamente en el tubo digestivo de la persona.
Nutrición parenteral: El alimento se administra vía intravenosa, es decir, directamente en la vena de la persona.

Fuente de consulta:

https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871; J Weineck - 2000 - books.google.com; MG Jiménez, P Martínez, E Miró... - International journal of ..., 2008 - redalyc.org
Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd. Restrepo SL. Invest Educ Enferm 2005; 23(1): 110-117
Rusch, H./Weineck, J.: Sportförderunterricht. Hofman Verlag, Schorndorf 1993.
Weineck, J.: Optimales Training primed - spitta, Balingen 1994.
Weineck, J.: Sportbiologie. perimed - spitta, Balingen1994. Restrepo Mesa, S. L. (2005). La promoción de la salud y sus aportes a la educación en alimentación y nutrición. *Investigación y Educación en Enfermería*, 23(1), 110-117.

RECURSOS:
Físicos:
- Tablero, marcadores, salón biblioteca, computador, extensión, internet.

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos

Durante la implementación del taller en la etapa 2, se generó un espacio de sensibilización donde los ciudadanos compartieron sus ideas acerca de la actividad física, el autocuidado y el bienestar, permitiendo construir de manera colectiva el significado real de cada concepto. Este ejercicio fortaleció la conciencia sobre la importancia de cuidar el cuerpo, tomar decisiones saludables y mantener hábitos que favorezcan una mejor calidad de vida. Al finalizar, manifestaron sentirse satisfechos con lo aprendido, resaltando especialmente la relevancia de una adecuada alimentación y la necesidad de mantener un equilibrio físico y emocional. Como resultado, se evidenció interés por continuar con este tipo de procesos, reconociendo que estas temáticas aportan significativamente a su bienestar y a su autonomía dentro del servicio de comunidad de vida.

Cuantitativos

Se cuenta con la participación de (19) ciudadanos, los cuales, (1) son de género femenino, 18 de son de género masculino y (2) de ellos de enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Oiza G

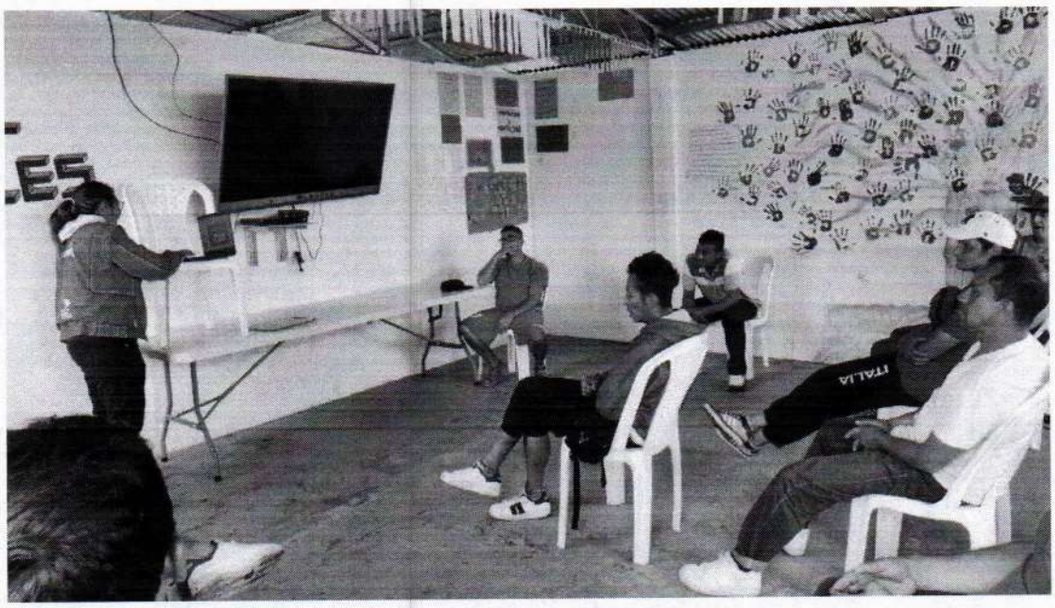
REGISRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Autonomía y autocuidado: vivir con propósito y equilibrio.

Línea de atención 3: fortalecimiento de redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de oportunidades,

fecha: 13/11/2025





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: Autonomia y Autocuidado: Vivir con proposito y equilibrio.

4. Fecha: 13/11/2025

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	1033374729	Andres Leonardo Garcia	35	NO aplica	NO aplica	No aplica			X					Andres Garcia	
2	CC	1013621608	Jonatan Paez P	34	No aplica	NO aplica	No aplica			X					Jonatan Paez	
3	CC	1032338424	Yesid castro	42	No aplica	NO aplica	No aplica			X						
4	CC	79581883	Luis G. Bueno	54	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
5	CC	80770807	Diego camilo Roberto	41	NO aplica	No aplica	No aplica			X					Diego Roberto	
6	CC	79643205	Jorgen Moreno	53	No aplica	NO aplica	No aplica			X						
7	CC	1070917709	Jeisson Wilches	37	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
8	CC	1032381114	WILMAR FORERO	39	NO aplica	NO aplica	No aplica			X					Wilmar.	
9	CC	52535742	Alejandra Rocos	46	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
10	CC	1081680636	SEBASTIAN DAVID SANCHEZ	28	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
11	CC	79764623	Jesus f. Guzman.	45	No aplica	NO aplica	No aplica			X					114	
12	CC	11362006	Luis Melo	53	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
13	CC	1013354917	Ruben Perez	36	NO aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79824757	Felix Sierra	57	NO aplica	NO aplica	No aplica			X					Felix Sierra	
15	CC	79581283	Gabriel Garzon	50	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
16	CC	1076976499	cristian Mendez	33	NO aplica	NO aplica	No aplica			X					cristian	
17	CC	1030521332	Jhon Rojas	40	No aplica	NO aplica	No aplica			X						
18	CC	1032403228	ANDRES GUSTAVO FUENTES	37	NO aplica	NO aplica	No aplica			X						
19	CC	1024555534	Dayron Vidal	31	No aplica	NO aplica	No aplica			X						
20	C															

13. Nombre del responsable: Angie Murcia

14. Cargo o rol del responsable: Educación. Física.

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el Rosario	**FECHA:** 13/11/2025	**HORA:** 02:00 PM 03:30 PM
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:** Elcy Yulieth Rojas Jiménez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Estrategias para gestionar y aprovechar oportunidades.

OBJETIVO GENERAL:

- Fortalecer en las y los ciudadanos las capacidades para identificar, gestionar y aprovechar recursos y oportunidades disponibles en su entorno, promoviendo la autogestión, la proyección personal y la construcción de metas realistas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer los recursos personales, comunitarios e institucionales disponibles para el desarrollo individual y colectivo.
- Desarrollar estrategias básicas de organización, planificación y gestión de recursos.
- Motivar la construcción de metas alcanzables relacionadas con educación, empleo o emprendimiento.

METODOLOGÍA: El taller se estructura desde la Línea de atención **3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.** La metodología se fundamenta en la acción participativa y vivencial con el uso de dinámicas, ejercicios de reflexión, trabajo en equipo y sentido de pertenencia dentro de la red.

Adecuación: Se organiza junto a las ciudadanas y los ciudadanos el escenario seleccionado para el desarrollo de la actividad, se organizan los recursos necesarios para su función.

Momento 1. Apertura y sensibilización: Este primer momento tiene como finalidad generar un clima de confianza y motivación, además de introducir el tema central del taller.

Se inicia con la actividad "El tesoro que llevo conmigo", Las y los ciudadanos se sientan en círculo, cada uno recibe una hoja en forma de cofre o "baúl del tesoro", en su interior, escriben o dibujan sus habilidades, cualidades, conocimientos o experiencias que consideran valiosas (por ejemplo: saber cocinar, pintar, ayudar, hablar con otros, arreglar cosas).

Preguntas reflexivas:

- ¿Qué cosas valiosas tengo que a veces no reconozco?
- ¿Cómo puedo usar esas habilidades para salir adelante?
- ¿Qué oportunidades podrían abrirse si confío más en lo que sé hacer?

Momento 2. Estrategias de Manejo: Este es el momento central del taller, donde se realizan actividades participativas que permiten visualizar la importancia de tener una red de apoyo.

Se realiza una actividad llamada *"Mapa de oportunidades"*, en un pliego de papel Kraft, los participantes dibujan un camino dividido en tres partes:

1. De dónde parto (mi situación actual)
2. Hacia dónde quiero llegar (mi meta)
3. Qué necesito para llegar (recursos y estrategias)

Con apoyo del profesional en psicología, reflexionan sobre las oportunidades que tienen cerca: programas sociales, empleo temporal, capacitaciones, ayudas institucionales, emprendimientos, etc.

Preguntas reflexivas:

- ¿Qué oportunidades hay a mi alrededor que no estoy aprovechando?
- ¿Qué necesito aprender o fortalecer para lograr mis metas?

¿Qué pasos pequeños puedo dar desde hoy?

Momento 3. Cierre y compromiso personal: Este último momento busca consolidar los aprendizajes.

Actividad "Mi compromiso con el cambio": cada ciudadano dibuja la silueta de su mano en una hoja blanca, en cada dedo, escribe una acción o compromiso concreto que puede asumir (por ejemplo: "buscar una capacitación", "hablar con el orientador", "ahorrar", "trabajar en grupo"), enseguida, todos pegan sus manos en un mural grupal titulado "Nuestro muro de oportunidades".

Cierre reflexivo y motivacional: el psicólogo les resalta "Las oportunidades están ahí, pero dependen de nuestras manos, de lo que hacemos con lo que tenemos y de las personas que nos acompañan".

Reacondicionamiento del espacio: se indica dejar el lugar mejor de cómo lo encontramos, junto a las ciudadanas y ciudadanos se opta por organizar el espacio, recoger residuos que pudieran quedar y organizar las sillas y mesas que se utilizaron.

TEMAS:

Redes de apoyo

Una red de apoyo puede estar representada por los padres, familiares, hermanos, primos, amigos cercanos, profesores, compañeros de trabajo, líderes comunitarios, promotores de salud, alcaldes, hospitales municipales, personal de salud, cajas de compensación, representantes de entidades nacionales, entre otras personas y organizaciones.

Algunas redes de apoyo colombianas en salud mental se encuentran en las entidades promotoras de salud, las instituciones prestadoras de servicios de salud, los centros reguladores de urgencias y emergencias, la Defensoría del Pueblo, la Línea Nacional de Apoyo en Salud Mental, la Línea Púrpura, la Línea Salvavidas, la Línea Piénsalo, la Fundación Santo Domingo, la Policía Nacional, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, etc.

Colombia cuenta con una diversidad de servicios a los cuales se puede acudir, desde servicios de salud, hasta ayuda y orientaciones legales. Por ejemplo, en las entidades e institutos promotores de salud, encontramos los servicios de prevención, promoción, rehabilitación, atención en urgencias y de manera prioritaria en salud mental y psiquiatría, por medio de diferentes profesionales como médicos, enfermeros, fisioterapeutas, terapeutas, psicólogos, trabajadores sociales, entre otros.

Trabajo en equipo

Cuando se habla de trabajo en equipo inmediatamente se piensa en la interacción de varias personas trabajando en pro de un objetivo en común, sin embargo, el trabajo en equipo va mucho más allá de este pensamiento. Es necesario comprender que para trabajar en equipo hace falta dejar de verse como competencia y comenzar a visualizarse como compañeros de trabajo.

Los seres humanos somos seres sociales por ende necesitamos de las interacciones con otras personas para satisfacer esta necesidad humana que tenemos, es por tal motivo que siempre estamos buscando la forma de generar vínculos y relaciones sociales con los demás, por eso es importante dejar de ver a las personas que nos rodean como competencia y comenzar a verlos como compañeros de trabajo u amigos, darse cuenta del potencial individual de cada uno, del propósito propio y de lo lejos que se puede llegar caminando acompañado de personas que están para ayudar a crecer y aprender, Trabajar en equipo siempre será beneficioso para todos y aún más para las empresas.

Autogestión

La autogestión comunitaria es un enfoque integral de la vida en sociedad, que no solo se refiere a organizar democrática o participativamente el lugar de trabajo o la empresa productora de bienes o servicios que se extiende a todas las dimensiones de la vida económica y social en comunidad. La base de la autogestión está en el concepto mismo de la persona (o del ser humano) y sus derechos fundamentales, como el derecho a la autodeterminación y a la participación, en las esferas personales, familiares y comunitarias. Es una gestión de la comunidad que ocurre como consecuencia de transformar la espiral descendente de la pobreza en espirales ascendentes de desarrollo. La fuente de la autogestión comunitaria es el cambio de una visión fatalista de la pobreza, sólo como suma de carencias, a una visión esperanzadora, como generadora del impulso necesario para el desarrollo, es el canal a través del cual el ser humano canaliza sus esfuerzos hacia el logro de una vida digna mejorando la calidad de vida de cada uno de los miembros de la comunidad, de acuerdo a sus propios objetivos, metas y con el apoyo solidario de sus semejantes.

REFERENCIAS:

- *¿Qué son las redes de apoyo y cuáles existen en Colombia?* (s/f). ¿Qué son las redes de apoyo y cuáles existen en Colombia? | Universidad de la Sabana. Recuperado el 27 de octubre de 2025, de https://www.unisabana.edu.co/noticias/al-dia/que-son-las-redes-de-apoyo-y-cuales-existen-en-colombia
- Lopez, M. C. (2022, mayo 9). *La importancia del trabajo en equipo y el caminar acompañado - RH+ Recurso Humano Positivo*. RH+ Recurso Humano Positivo. https://rhpositivo.net/la-importancia-del-trabajo-en-equipo-y-el-caminar-acompanado/
- Angélica, M. (s/f). Org.br. https://autogestao.unmp.org.br/wp-content/uploads/2014/10/ART-05_-AUTOGESTION-COMUNITARIA.pdf

RECURSOS:

Físicos:

- Listado de asistencia, hojas blancas, lápices, marcadores, tablero, computador.

Humanos:

Ciudadanas y ciudadanos, profesional en psicología.

RESULTADOS:

Cualitativos

El taller contó con una participación activa y entusiasta. Desde el inicio, las y los ciudadanos mostraron interés por las actividades prácticas y por la posibilidad de expresar sus talentos y experiencias de vida. Durante la dinámica *"El tesoro que llevo conmigo"* se observó un ambiente de curiosidad, reconocimiento y valoración personal, ya que muchos participantes lograron identificar habilidades que no habían considerado importantes antes.

El taller permitió que los participantes reflexionaran sobre sus capacidades personales y las oportunidades que pueden aprovechar a su alrededor. A través del *Mapa de oportunidades*, se logró que reconocieran sus puntos de partida, identificaran metas concretas y visualizaran los pasos necesarios para avanzar. Se evidenció un proceso de toma de conciencia sobre la importancia de la planificación, la constancia y la búsqueda activa de apoyo institucional y comunitario. Varios participantes manifestaron el deseo de retomar estudios, aprender un oficio o participar en programas laborales.

También surgió la comprensión de que no todas las oportunidades dependen del azar, sino del esfuerzo, la disciplina y la capacidad de organización.

El taller cumplió de manera efectiva con su objetivo ya que las y los ciudadanos reconocieron sus potencialidades, identificaron recursos disponibles y se mostraron motivados para asumir compromisos concretos orientados al cambio.

Cuantitativos: Se contó con la participación de 18 ciudadanos, 17 pertenecientes al género masculino entre 31-62 años, 1 ciudadana perteneciente al género femenino de 44 años.
Enfoque diferencial (Adulto mayor) 4

Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 1 ciudadana y 17 ciudadanos.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yulieth Rojas

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Dr. Henry Ortiz G

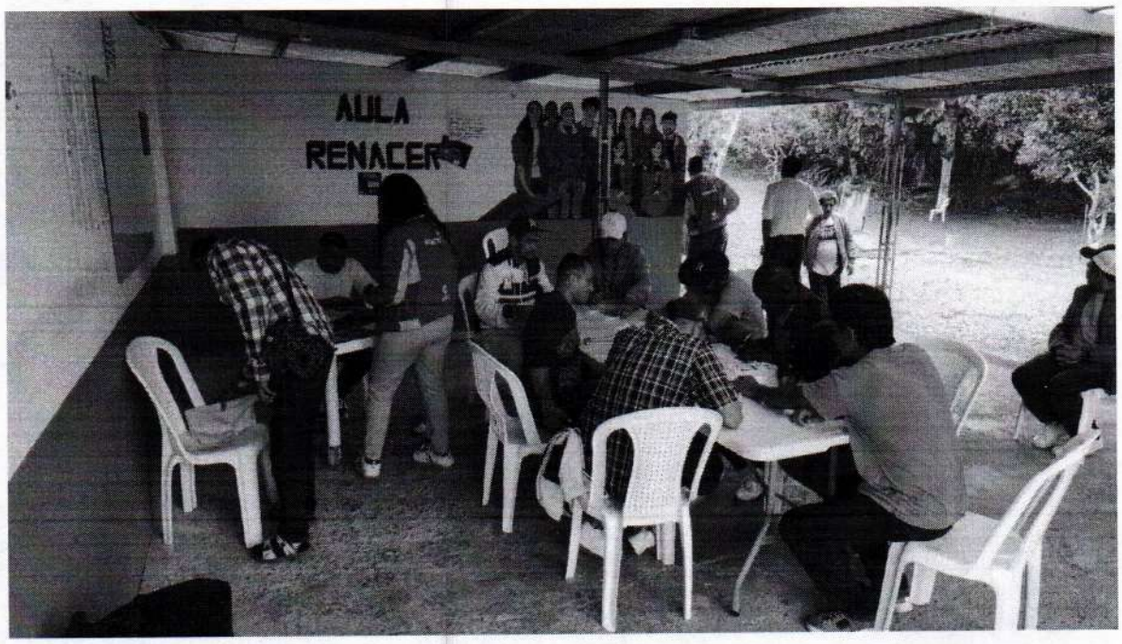
REGISTRO FOTOGRÁFICO:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Estrategias para gestionar y aprovechar oportunidades.

LÍNEA DE ATENCIÓN 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

FECHA: 13/11/2025





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: Estrategias para gestionar y aprovechar oportunidades

4. Fecha: 13/11/2025

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	80174190	NICOLAS GOMEZ	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79962854	Mauricio Rico	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1151420	Luis Mendoza	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80165338	JOHAN MURCIA	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1014190605	YEISON ENRIQUE	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					YEISON ENRIQUE	
6	CC	1019062950	Carlos Chaparro	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1117519431	Jeison Medina	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79316816	Cesar E Ospina	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	52860	MAYERLY SANCH	44	No aplica	No aplica	No aplica			X					MAYERLIN	
10	CC	6774239	LUIS ALBERTO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS	
11	CC	1141918	Julio Cesar	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79046410	Carlos A V.	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1016660358	JOHAN D CRISTIANO	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	74186668	Oscar I Mila	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	79305517	CARLOS A. GARCIA	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	79742358	JOSE GARZON	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	80.038.760	Fernando Amado	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1026728010	Fredy Castillo	31	No aplica	No aplica	No aplica			X					Fredy Castillo	
19																
20																

13. Nombre del responsable: Eley Yuleth Rojas

14. Cargo o rol del responsable: Psicóloga

15. Firma del responsable de la actividad: Yuleth Rojas

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:** 13/11/2025	**HORA:** 2:00 PM 3:30 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Paula Andrea Contreras

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Rutas de oportunidades

OBJETIVO GENERAL: Promover la identificación y aprovechamiento de oportunidades en los ámbitos educativos, laborales, religiosos, de salud y bienestar, mediante la elaboración de un mapa territorial que permita reconocer los recursos y potencialidades del entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la reflexión grupal a través de una actividad rompe hielo que permita comprender el concepto de "oportunidad" y su relación con el desarrollo personal y comunitario.
- Identificar y clasificar las instituciones y recursos del territorio que representan oportunidades en los ámbitos de educación, empleo, salud, religión y bienestar.
- Elaborar un mapa territorial participativo que visibilice las redes y espacios disponibles en la comunidad para la construcción de proyectos de vida y fortalecimiento del bienestar integral.

METODOLOGÍA: El taller se estructura desde la Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. La metodología se fundamenta en el enfoque socio-educativo donde el aprendizaje se construye de manera conjunta a partir de la experiencia, la reflexión crítica y el diseño de estrategias aplicables a la vida cotidiana.

Adecuación: Se organiza junto a las ciudadanas y los ciudadanos el escenario seleccionado para el desarrollo de la actividad, en donde se organizan los recursos necesarios para su desarrollo.

Momento 1. Apertura y sensibilización:

Para dar inicio al taller, se busca generar un ambiente de confianza y participación, presentando el propósito general y las reglas básicas que orientarán la jornada. Una vez establecido este marco, se desarrolla una breve dinámica rompe hielo titulada "Descubriendo oportunidades", en la cual cada participante menciona una situación o espacio de su entorno que considere una oportunidad para mejorar su calidad de vida, ya sea en el ámbito educativo, laboral, de salud o bienestar. Esta actividad permite reflexionar sobre la importancia de identificar los recursos disponibles en el territorio y cómo estos pueden contribuir al desarrollo personal y comunitario.

Momento 2. Autoconocimiento y visión de futuro

El objetivo de esta actividad es reconocer las oportunidades que ofrece el territorio en los ámbitos educativo, laboral, religioso, de salud y bienestar, comprendiendo cómo estos espacios pueden contribuir al desarrollo personal y comunitario. Para ello, se llevará a cabo la elaboración de un mapa territorial de oportunidades, en el cual los participantes identificarán y representarán de manera visual las instituciones, programas y recursos disponibles en su entorno.

Durante el desarrollo de la actividad, se brindarán preguntas orientadoras que guiarán la construcción del mapa:

- ¿Qué instituciones o espacios representan oportunidades en mi territorio?
- ¿Qué tipo de apoyo o beneficio ofrece cada una (educación, empleo, salud, bienestar, espiritualidad)?

Esta actividad busca promover la reflexión y el conocimiento del territorio, fortaleciendo la capacidad de las personas para reconocer, acceder y vincularse con las distintas redes y entidades que impulsan el bienestar integral y el crecimiento personal y colectivo.

Momento 3. Cierre y compromiso personal: Este último momento busca consolidar los aprendizajes adquiridos y generar un compromiso práctico con el aprovechamiento de las oportunidades identificadas durante el taller. Como espacio de cierre, se promueve un ejercicio de reflexión individual y grupal en el que las y los participantes expresan las experiencias significativas vividas, los recursos descubiertos en su

territorio y las acciones que pueden emprender para fortalecer su bienestar y desarrollo personal. Este ejercicio final fomenta una responsabilidad activa frente a los nuevos conocimientos adquiridos, motivando a las ciudadanas y los ciudadanos a reconocer su entorno como un espacio de posibilidades para la construcción de proyectos de vida más plenos y sostenibles.

TEMAS:

Las rutas de oportunidades constituyen un enfoque de intervención social y comunitaria orientado a identificar, reconocer y aprovechar los recursos que ofrece el territorio para promover el desarrollo integral de las personas y las comunidades. Según el Departamento Nacional de Planeación (DNP, 2022), las rutas de oportunidades buscan fortalecer las capacidades individuales y colectivas, conectando a las personas con las instituciones, programas y servicios que pueden mejorar su bienestar y sus condiciones de vida.
Desde esta perspectiva, el territorio no solo se entiende como un espacio geográfico, sino como un entorno social dinámico, donde convergen actores públicos, privados y comunitarios que generan posibilidades de educación, empleo, salud, cultura y bienestar. Identificar estas oportunidades permite a los ciudadanos construir trayectorias de desarrollo personal y social, orientadas a la inclusión, la equidad y la sostenibilidad.

El aprovechamiento de las oportunidades para el bienestar integral

El Ministerio de Trabajo (2021) destaca que el acceso a oportunidades equitativas constituye un elemento esencial para el fortalecimiento de la autonomía y la reducción de brechas sociales. En este sentido, las rutas de oportunidades funcionan como una herramienta pedagógica y participativa que promueve el conocimiento del entorno y la articulación con las diferentes ofertas institucionales.
A través del reconocimiento de las entidades educativas, programas de formación, centros de empleo, servicios de salud y espacios culturales o religiosos, las personas pueden trazar itinerarios personales y comunitarios de crecimiento, basados en la identificación de los recursos disponibles y su relación con los propios intereses y metas. Este proceso fomenta la participación activa, el empoderamiento y la toma de decisiones informadas frente al proyecto de vida.

El territorio como escenario de crecimiento y transformación

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2020), el desarrollo territorial sostenible se logra cuando las comunidades reconocen y fortalecen las capacidades existentes en su contexto local. En este sentido, las rutas de oportunidades promueven una mirada integral del territorio, fomentando la cooperación, el aprendizaje colectivo y la corresponsabilidad social.
Este enfoque permite comprender que cada territorio ofrece un conjunto de posibilidades que, al ser aprovechadas de manera equitativa y participativa, contribuyen al bienestar general y al fortalecimiento del tejido social. Así, las rutas de oportunidades se consolidan como una estrategia de empoderamiento ciudadano, que impulsa la transformación individual y colectiva desde el reconocimiento de las potencialidades locales.

Fuentes

- Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2022). *Política Nacional de Inclusión Productiva y Generación de Ingresos: Rutas de oportunidades para el desarrollo local*. Gobierno de Colombia.
- Ministerio del Trabajo. (2021). *Guía metodológica para la implementación de rutas de empleabilidad y oportunidades*. Bogotá, Colombia.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2020). *Desarrollo territorial sostenible: oportunidades y desafíos para América Latina*. Naciones Unidas.

RECURSOS:

- Listado de asistencia, hojas, esfero, lápices, marcadores y celular con cámara.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Al realizar la actividad se logra evidenciar que las y los ciudadanos fueron capaces de reconocer el tema como un ejercicio esencial. De igual forma, se identificó que las y los ciudadanos lograron reconocer diversas alternativas de desarrollo personal, laboral y educativo disponibles dentro de su contexto institucional y comunitario. A su vez, se evidenció una mayor claridad frente a los pasos necesarios para acceder a programas de formación, apoyo psicosocial, empleabilidad, emprendimiento y fortalecimiento de habilidades, lo que contribuye a la construcción de proyectos de vida más estructurados.

Asimismo, se observó un incremento en la motivación para involucrarse en actividades de capacitación y en la búsqueda activa de opciones que potencien su autonomía.

De igual forma, se identificaron algunas barreras iniciales como desconocimiento de rutas, limitaciones económicas o falta de redes de apoyo, las cuales fueron abordadas mediante orientaciones y la articulación con servicios institucionales pertinentes. En conjunto, el proceso permitió ampliar la percepción de oportunidades disponibles, fortalecer la toma de decisiones informadas y promover una mayor participación en programas que contribuyen al bienestar y al desarrollo integral de los ciudadanos.

Los ciudadanos lograron visualizar objetivos a mediano y largo plazo, fortaleciendo la construcción de un plan de acción ajustado a sus capacidades y recursos.

Algunos ciudadanos mostraron avances en la planificación de actividades, priorización de metas y seguimiento a los pasos de la ruta seleccionada. Se evidenció mayor comprensión de los derechos asociados al acceso a oportunidades, así como de las responsabilidades que implica mantenerse en los programas.

Cuantitativos:
Se logra la participación de 11 ciudadanos, 1 mujer y 10 hombres los cuales se encuentran en un rango de edad entre 37 años hasta los 67 años de edad.

Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 11 ciudadanos

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

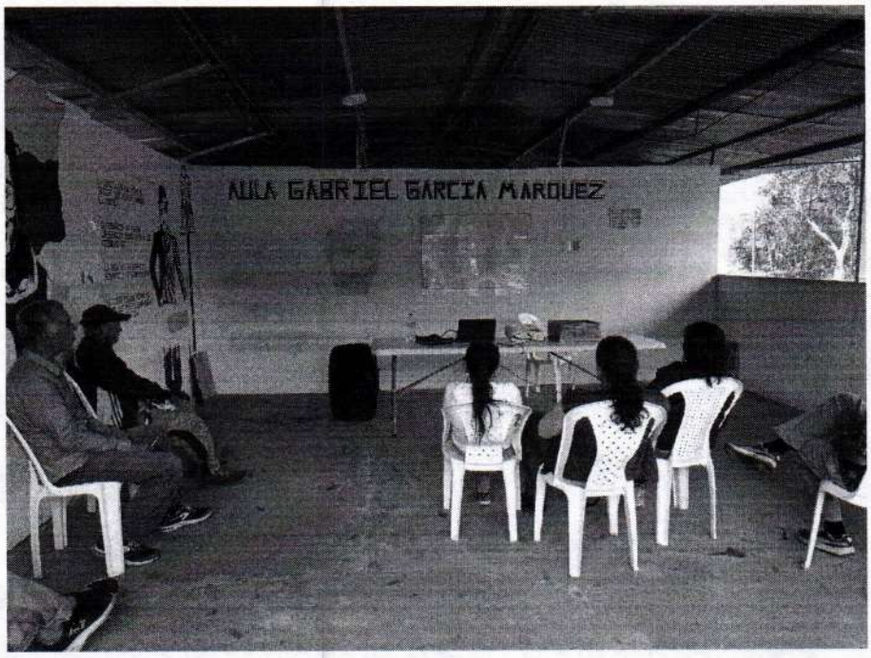
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Hernán Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Rutas de oportunidades
Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.
FECHA: 13/11/2025







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: Rutas de oportunidades

4. Fecha: 13/11/2025

5. Hora: 2:00pm

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	91.214.618	Rafael A. Mendoza	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	52763197	Luz Marina	55	No aplica	No aplica	No aplica			X					Buitrago	
3	CC	3140304	Alfonso Bucuran	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	2947765	Blanca Urunar	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79950521	Pablo Rodriguez	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	2994083	Roberto lombana	66	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80166545	Jus A Quiroga C	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1054040	Willian Arteaga	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	30009760	Soraya Moreno	55	No aplica	No aplica	No aplica			X					Soraya	
10	CC	8726726	Caballero C.	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					Caballero	
11	CC	1010164	[illegible]	64	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Paula Andrea Contreras

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 14/11/2025	**HORA:** INICIO: 02:00 p.m. FINAL: 03:30 p.m.
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Stefany Nieto Dionicio	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Aceptación del cambio y adaptabilidad

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer en los participantes la capacidad de aceptar el cambio y desarrollar habilidades de adaptabilidad, mediante experiencias pedagógicas reeducativas que promuevan la reflexión, la responsabilidad personal y la disposición para iniciar procesos de transformación.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer las emociones, pensamientos y conductas asociadas a la resistencia al cambio, promoviendo la toma de conciencia sobre su impacto en el proceso de inclusión social.
- Identificar hábitos, creencias o comportamientos que deben dejarse atrás y definir nuevas metas personales acordes con el proyecto de vida y el proceso reeducativo.
- Practicar la flexibilidad mental y la adaptación a situaciones inesperadas mediante actividades vivenciales que permitan entrenar respuestas más conscientes y funcionales.

METODOLOGÍA:

Durante la implementación del taller formativo con etapa 1, se trabajará con los ciudadanos por medio de una metodología lúdica - terapéutica y psicoeducativa, con el propósito de guiar a los participantes a reflexionar sobre su vida, resignificar experiencias pasadas y proyectar un nuevo significado hacia el futuro, por medio del fortalecimiento de la capacidad de aceptar el cambio y desarrollar habilidades de adaptabilidad, mediante experiencias pedagógicas reeducativas que promuevan la reflexión, la responsabilidad personal y la disposición para iniciar procesos de transformación. Esta actividad se dará bajo la Línea de atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Adecuación: para el desarrollo del taller formativo se adecua el espacio en mesa redonda y se realizan los siguientes momentos, que tendrán lugar en el aula renacer.

Primer momento: "Chequeo del clima interno" Cada participante completa oralmente una frase:

"Hoy llego sintiéndome..."

"Hoy necesito..."

Luego de realizar esta ronda de expresión de emociones, se le solicita a las y los participantes que se pongan en pies para realizar el ejercicio "El Cambio en Movimiento" en el cual, se les brindaran instrucciones rápidas y cambiantes (camine lento, rápido, deténgase, gire, cambie dirección, busque un compañero, vuelva a caminar solo). Reflexión breve: ¿Cómo se sintieron con los cambios de instrucción? ¿Qué fue fácil? ¿Qué fue difícil? ¿A qué se parece esto en la vida diaria?

Segundo Momento: "Puente entre lo que dejo y lo que quiero"

Parte A – Identificación. En una hoja la persona dibuja dos columnas:

Columna 1: "Lo que tengo que dejar atrás"

(Conductas, hábitos, pensamientos que dificultan el proceso: impulsividad, agresividad, consumo, desconfianza, creencias de derrota...)

Columna 2: "Lo que quiero construir"

(Responsabilidad, sobriedad, manejo emocional, nuevas relaciones, estudio, autocuidado...)

Parte B – Construcción simbólica (10 min)

Con las dos columnas, dibujan un puente entre ambas. En el puente escriben acciones concretas para llegar del punto A al punto B.

Ejemplos:

"Pedir ayuda cuando me desborde"

"Responder antes de reaccionar"

"Asistir a talleres"

"Poner límites"

"Dormir mejor"

Parte C – Socialización

Quien quiera comparte uno de sus elementos.

Tercer momento: Mi compromiso de cambio para esta semana

Cada persona escribe una frase concreta para aplicar en su vida durante la semana.

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: comercializacion de productos Agroeco

4. Fecha: 14/11/2025

5. Hora: 2:00PM

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 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	1070965469	cristian monte	33	No aplica	Ciudad	Ciudad			X					Cristian M	
2	CC	1322000	Emer Melo	53	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
3	CC	79827457	Felix Sierra	51	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X					Felix Sierra	
4		1070917209	Yeisson Wilches	37	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
5	CC	79567287	Gabriel Garzon	50	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
6	CC	1032336717	Ruben Perez	36	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
7	CC	1014296376	Sebastian David sanchez ovalle	31	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
8	CC	1032381114	Wilmar Forero.	38.	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X					Wilmar	
9	CC	1030521332	Juan Rojas	40	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X						
10	CC	1033771729	Andres Leonardo Garcia	35	Ninguna	Ninguna	Ninguno			X					Andres Garcia	
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Cesar Figueredo

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Agro

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES 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:**14/11/2025	**HORA:** 2:00 PM 3:30 PM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Cristian Ávila

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Diversidad, inclusión y respeto por el otro

OBJETIVO GENERAL:

- Fomentar la inclusión social y el respeto por la diversidad en los participantes, a través de la igualdad las oportunidades y la reintegración en la sociedad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer en los ciudadanos el reconocimiento y la diversidad en todas sus formas, incluyendo la diversidad cultural, étnica, de género, orientación sexual, etc.
- Proporcionar a los participantes herramientas necesarias para convivir de manera respetuosa y pacífica con personas de diferentes orígenes y perspectivas.
- Ayudar a los participantes a desarrollar la empatía y la comprensión hacia los demás, especialmente hacia aquellos que han sido marginados o excluidos.

METODOLOGIA:

Con el fin de darle cumplimiento a la actividad con los ciudadanos de etapa 3 de desarrollo personal en la cual se trabajara en la línea de atención III Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, 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 de TV de casa 2, 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:

Aprendiendo a vivir en sociedad: consejos y experiencias

En nuestro camino por la vida, nos encontramos constantemente interactuando y conviviendo con otras personas. Desde nuestra infancia, aprendemos a relacionarnos con los demás y a adaptarnos a diferentes entornos sociales. Sin embargo, vivir en sociedad no siempre es fácil y puede presentar desafíos que requieren habilidades y conocimientos específicos. En este artículo, exploraremos consejos y compartiremos experiencias que nos ayudarán a aprender a vivir en sociedad de una manera armoniosa y gratificante. Descubre cómo desarrollar habilidades sociales, cultivar relaciones saludables y enfrentar los desafíos que surgen en nuestra interacción diaria con los demás.

El arte de convivir: claves para aprender a vivir en sociedad

El arte de convivir es fundamental para aprender a vivir en sociedad. Es un conjunto de habilidades y actitudes que nos permiten relacionarnos de forma armoniosa y respetuosa con los demás.

Para lograr una convivencia positiva, es importante tener **empatía** hacia los demás. Esto implica ponerse en el lugar del otro, entender sus sentimientos y necesidades, y actuar de manera compasiva.

Otra clave para convivir en sociedad es el **respeto**. Debemos respetar los derechos y opiniones de los demás, aceptar las diferencias y tratar a los demás con cortesía y consideración.

La **comunicación** efectiva también es esencial para una convivencia saludable. Debemos expresar nuestras ideas y sentimientos de forma clara y respetuosa, y escuchar activamente a los demás.

Además, es importante cultivar la **tolerancia**. Todos somos diferentes y tenemos distintas formas de vida, creencias y opiniones. Aprender a tolerar y aceptar estas diferencias contribuye a una convivencia armoniosa.

Por último, el **compromiso** con la convivencia es fundamental. Todos debemos estar dispuestos a colaborar y a comprometernos en la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

Explora estrategias para mejorar nuestra convivencia y aprender a vivir en armonía con los demás

En nuestra sociedad actual, es fundamental encontrar formas de mejorar nuestra convivencia y aprender a vivir en armonía con los demás. Esto implica trabajar en nuestras habilidades de comunicación, empatía y resolución de conflictos.

Una de las **estrategias** clave para lograr una convivencia pacífica es practicar la empatía. La empatía nos permite ponernos en el lugar del otro, comprender sus sentimientos y necesidades, y responder de manera compasiva. Al mostrar empatía, creamos un ambiente de comprensión y respeto mutuo.

Otra **estrategia** importante es desarrollar habilidades de comunicación efectiva. Esto implica escuchar activamente, expresarse de manera clara y respetuosa, y buscar soluciones colaborativas. Una buena comunicación nos ayuda a evitar malentendidos y conflictos innecesarios.

La resolución de conflictos es también una **estrategia** esencial para mantener una convivencia armoniosa. Aprender a manejar los desacuerdos de manera constructiva, buscando soluciones justas y equitativas, nos permite resolver los conflictos de manera pacífica y fortalecer nuestras relaciones.

Además de estas **estrategias**, es importante cultivar la tolerancia y el respeto hacia la diversidad. Reconocer y valorar las diferencias individuales nos permite convivir de manera respetuosa y enriquecedora.

Las claves para fomentar la convivencia y aprender a vivir en armonía en comunidad

La convivencia y la armonía son fundamentales para tener una comunidad próspera y feliz. Para lograrlo, es importante seguir algunas **claves** que nos ayudarán a fomentar estas cualidades.

En primer lugar, es necesario practicar la **empatía**. Ponerse en el lugar del otro nos permite entender sus necesidades y sentimientos, promoviendo así la comprensión y el respeto mutuo.

Otra clave importante es la **comunicación** efectiva. Es necesario expresar nuestras ideas y sentimientos de manera clara y respetuosa, evitando los malentendidos y los conflictos innecesarios.

Además, es esencial promover la **tolerancia** y el respeto a la diversidad. Cada persona es única y tiene derecho a ser respetada y valorada por su individualidad. Aceptar y celebrar nuestras diferencias nos enriquece como comunidad.

La **colaboración** también juega un papel fundamental en la convivencia. Trabajar juntos en proyectos comunes y apoyarnos mutuamente nos fortalece como grupo y nos ayuda a alcanzar metas colectivas.

Por último, es importante promover el **cuidado** del entorno. Tener una comunidad limpia y ordenada nos brinda un espacio agradable para vivir y nos ayuda a sentirnos orgullosos de nuestro hogar común.

La convivencia en armonía en comunidad es un objetivo que requiere esfuerzo y compromiso por parte de todos. Cada uno de nosotros tiene un papel importante en la construcción de un ambiente positivo y acogedor. ¿Qué acciones podemos tomar hoy para fomentar la convivencia y vivir en armonía en nuestra comunidad?

Consejos para fomentar una convivencia armoniosa y respetuosa en nuestra comunidad

Mantener una convivencia armoniosa y respetuosa en nuestra comunidad es fundamental para promover un ambiente positivo y de bienestar para todos. Aquí te ofrecemos algunos **consejos** para lograrlo:

1. **Escucha activa:** Presta atención a los demás, muestra interés genuino y respeta sus opiniones y puntos de vista.

4. **Comunicación asertiva:** Expresa tus ideas de manera clara y respetuosa, evitando el uso de lenguaje ofensivo o agresivo.
5. **Colaboración:** Fomenta el trabajo en equipo y la cooperación, buscando soluciones conjuntas a los problemas que puedan surgir.
6. **Respeto:** Trata a los demás con cortesía y consideración, respetando su espacio personal y sus decisiones.
7. **Generosidad:** Comparte tus recursos y conocimientos con los demás, promoviendo un espíritu de ayuda mutua.
8. **Responsabilidad:** Cumple con tus compromisos y obligaciones, siendo consciente del impacto de tus acciones en la comunidad.
9. **Resolución pacífica de conflictos:** Busca soluciones negociadas y evita la confrontación o la violencia física o verbal.

En definitiva, una convivencia armoniosa y respetuosa se basa en la empatía, el respeto mutuo y la colaboración. Al cultivar estos valores en nuestra comunidad, contribuimos a crear un entorno donde todos nos sintamos valorados y respetados. ¿Qué otros consejos agregarías tú para fomentar una convivencia armoniosa en nuestra comunidad?

FUENTE: Aprendiendo a vivir en sociedad: consejos y experiencias - AcademiaCastellón

RECURSOS:

Recursos Humanos participantes y promotor
Recursos físicos Mesas, sillas, listado de asistencia, portátil.

RESULTADOS:

Cualitativos: Las personas reconocen y valoran las diferencias entre los miembros del grupo (historias de vida, formas de pensar, estilos de comunicación).

- Las personas participan de manera más activa y voluntaria en actividades grupales.
- Se evidencian acciones espontáneas de apoyo entre los miembros, como ayudar a quienes tienen dificultades o invitar a participar a quienes se aíslan.
- Se nota una mejor comunicación: menos interrupciones, menos gritos y más escucha activa.
- Disminuyen los conflictos verbales y físicos gracias a nuevas herramientas de regulación emocional.
- Los participantes adoptan formas de trato más cuidadosas y empáticas, incluso con quienes antes tenían tensiones.

Cuantitativos: Se contó con la participación de 15 ciudadanos (hombres)

FIRMA DEL RESPONSABLE: Camilo Avila

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Dag Henry Ojeda

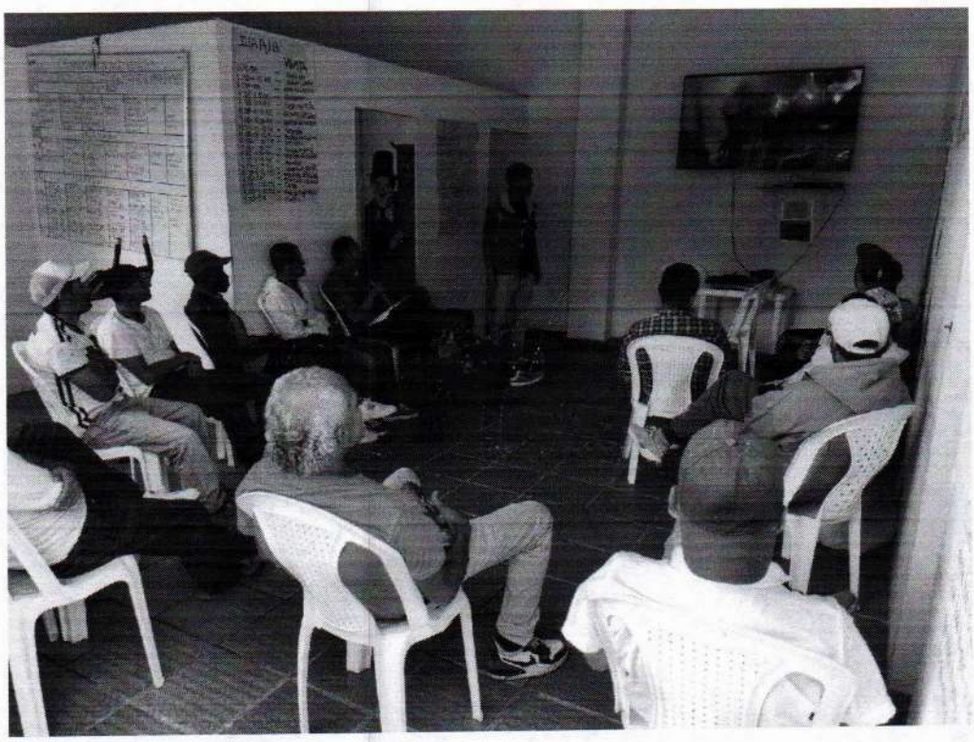
REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Diversidad, inclusión y respeto por el otro

LÍNEA DE ATENCIÓN 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

FECHA: 14/11/2025





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: Diversidad, inclusion y respeto por el otro | 4. Fecha: 14/11/2025 | 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	80038100	Fernando Alvarado	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79316776	Carlos E Ospina	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80323538	Carlos Moreno	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1074238	LUIS ALBERTO	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS ALBERTO	
5	CC	11571420	Luis mercet	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80165338	JOHAN MURCIA	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79742352	JOSE GUZON	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79186668	OSCAR S MOLA	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1049616	JULIO CESAR	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1010164	JORGE ELIECER	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79962854	Mauricio Rico	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1117514	JEISON ABELLO	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1014140605	YEISON GARCIA	37	No aplica	No aplica	No aplica			X					YEISON GARCIA	
14	CC	1019082950	Carlos Chaparro	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1033691869	Raul Parieta	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
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:

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:** 14/11/2025	**HORA:** 02:00 PM 03:30 PM
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Elcy Yulieth Rojas Jiménez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Redes que transforman: construyendo alianzas para el cambio

OBJETIVO GENERAL:

- Fomentar la colaboración entre personas, grupos e instituciones mediante la creación de alianzas solidarias que promuevan acciones colectivas para el bienestar y la transformación comunitaria.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer la importancia del trabajo en red como estrategia para generar cambios sociales y fortalecer el apoyo mutuo.
- Identificar actores, recursos y espacios comunitarios e institucionales que puedan unirse para proyectos conjuntos.
- Diseñar de manera participativa una propuesta o acción comunitaria que promueva la cooperación y el beneficio colectivo.

METODOLOGÍA: El taller se estructura desde la **Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.** La metodología se fundamenta en la acción participativa y vivencial con el uso de dinámicas, ejercicios de reflexión, trabajo en equipo y sentido de pertenencia dentro de la red.

Adecuación: Se organiza junto a las ciudadanas y los ciudadanos el escenario seleccionado para el desarrollo de la actividad, se organizan los recursos necesarios para su función.

Momento 1. Apertura y sensibilización: Este primer momento tiene como finalidad generar un clima de confianza y motivación, además de introducir el tema central del taller.

Se inicia con la actividad "Mi aporte a la red", Las y los ciudadanos se sientan en círculo, cada uno recibe un cuarto de hoja blanca, en la hoja deben escribir o dibujar una fortaleza personal o algo que pueden aportar al grupo (por ejemplo: escuchar, cocinar, cuidar, animar, construir, compartir). Enseguida, uno a uno, comparten lo que escribieron, diciendo en voz alta: "Yo puedo aportar a la red..."

Preguntas reflexivas:

- ¿Cómo se sintieron al reconocer lo que pueden aportar?
- ¿Qué pasa cuando unimos nuestras fortalezas en lugar de competir?
- ¿Qué tan importante es que todos participen para que la red funcione?

Momento 2. Estrategias de Manejo: Este es el momento central del taller, donde se realizan actividades participativas que permiten visualizar la importancia de tener una red de apoyo.

Se realiza una actividad llamada *"Mapa de aliados para el cambio"*, en un pliego de papel Kraft, los participantes dibujan una red con círculos conectados: En el centro escriben "Nosotros / Comunidad de vida", en los círculos externos escriben nombres de instituciones, líderes, vecinos o actores que podrían apoyar procesos (por ejemplo: fundaciones, alcaldía, iglesia, centro de salud, programas de empleo, etc.).

Luego, con flechas, se indican posibles formas de colaboración: empleo, formación, salud, recreación, acompañamiento, etc.

Momento 3. Cierre y compromiso personal: Este último momento busca consolidar los aprendizajes.

Actividad "Nuestra alianza para el cambio": Se forman pequeños grupos y cada ciudadano propone una acción o microproyecto comunitario (por ejemplo: una jornada de limpieza, un mural comunitario, una huerta, una feria de talentos, un trueque solidario).

Cierre reflexivo y motivacional: el psicólogo les resalta la importancia de reconocer los actores que pueden impactar significativamente al desarrollo personal.

Reacondicionamiento del espacio: se indica dejar el lugar mejor de cómo lo encontramos, junto a las ciudadanas y ciudadanos se opta por organizar el espacio, recoger residuos que pudieran quedar y organizar las sillas y mesas que se utilizaron.

TEMAS:

Trabajo en red y cooperación comunitaria

Al hablar de redes socio-institucionales nos referimos a la integración de las redes institucionales con las redes sociales y de apoyo, como una sola estructura, donde se generan proyectos conjuntos aunando los recursos de los diferentes sectores involucrados, incluyendo los ámbitos institucionales, empresariales y los de la sociedad civil organizada. Son numerosos los estudios que señalan la importancia y el carácter estratégico de las redes socio-institucionales para impulsar los procesos de desarrollo social y económico a nivel territorial, ya que se constituyen en organizaciones funcionales y flexibles que favorecen respuestas ágiles e innovadoras ante diferentes coyunturas y retos relacionados con la competitividad económica, el bienestar y la calidad de vida de la población.

Como cualquier otro tipo de red, las socio-institucionales territoriales y locales buscan la suma de esfuerzos y la creación de sinergias que conlleven al incremento de las capacidades, competencias y habilidades individuales y colectivas; de esta manera, y mediante el establecimiento de lazos de cooperación, se pueden alcanzar objetivos comunes cuyos resultados, tangibles o intangibles, revierten positivamente al conjunto de la sociedad (Méndez y otros 2006)11.

Reconocimiento de fortalezas y capacidades individuales

Las fortalezas personales son esas capacidades, cualidades, recursos, habilidades innatas, que están en nosotros desde que nacemos pero que muchas veces la persona no es capaz de ver, no ha aprendido a identificarlas y por ello piensa que no están.

Las fortalezas son *"una capacidad preexistente de comportarse, pensar y sentir que es auténtica y energizante para la persona, y permite un funcionamiento, desarrollo y rendimiento óptimos"* (Linley, A. 2008).

Acción colectiva para el cambio social:

La acción colectiva es la base del progreso social y un pilar fundamental de la colaboración humana. Describe los esfuerzos concertados de individuos y grupos que trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes. Desde revoluciones históricas hasta iniciativas de base, la acción colectiva ha sido una fuerza motriz del cambio a lo largo de los siglos. En este análisis detallado, examinaremos los matices de la acción colectiva, sus tipos, fundamentos teóricos, desafíos, ejemplos exitosos y estrategias para maximizar su eficacia. Esta guía integral también destacará las dimensiones éticas y el papel transformador de la tecnología en los movimientos colectivos modernos.

FUENTES:

- Rodriguez, D. M. (s/f). *MINISTERIO DE LA PROTECCION SOCIAL DIRECCION GENERAL DE SALUD PÚBLICA REPUBLICA DE COLOMBIA 1 EL TRABAJO EN RED COMO ESTRATEGIA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS PROCESOS COMUNITARIOS DEL COMPONENTE DE SALUD METAL EN LA ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (APS) EL TRABAJO EN RED COMO ESTRATEGIA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS PROCESOS COMUNITARIOS DEL COMPONENTE DE SALUD METAL EN LA ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD (APS)*. Gov.co. https://www.minsalud.gov.co/rea%20de%20trabajo%20colaborativo/Atenci%C3%B3n%20primaria%20en%20salud%20-%20APS/ESTRATEGIA%20COMUNITARIA%20SM%20EN%20APS.pdf
- *Fortalezas personales. Pon el foco en tus recursos y no en tus debilidades*. (2020, julio 6). Instituto Europeo de Psicología Positiva; IEPP. https://www.iepp.es/fortalezas-personales/
- *Collective action: Understanding its role and importance*. (2025, enero 1). Diverseek. https://diverseek.com/blogs/collective-action-understanding-its-role-and-importance/

- Listado de asistencia, hojas blancas, lápices, rollo de lana, marcadores, tablero o celular con cámara.

Humanos:
Ciudadanas y ciudadanos, profesional en psicología.

RESULTADOS:
Cualitativos

La participación durante el taller fue activa y significativa. Desde la primera actividad (*"Círculo de alianzas"*), las y los ciudadanos mostraron disposición para compartir sus fortalezas personales y reconocer las de sus compañeros. Este ejercicio promovió sentimientos de pertenencia, autoestima y valoración mutua, lo cual fortaleció la confianza grupal y generó un ambiente de respeto y colaboración. En los momentos posteriores, la interacción fue fluida, y los aportes surgieron de manera espontánea, demostrando interés genuino en construir redes y alianzas más sólidas.

La dinámica permitió que los participantes se vieran no solo como receptores de apoyo, sino también como agentes activos capaces de ofrecer ayuda y conocimiento. La construcción del "Mapa de aliados" estimuló el diálogo sobre instituciones cercanas, programas sociales y personas de confianza, lo cual evidenció un reconocimiento colectivo del entorno y sus oportunidades.

El Taller 4 representó un cierre integrador del proceso de fortalecimiento de redes de apoyo, donde el grupo comprendió que las alianzas son herramientas poderosas para la transformación social. A través de actividades participativas, se logró consolidar un sentido de comunidad, pertenencia y propósito colectivo, mostrando que, incluso en contextos de vulnerabilidad, es posible tejer redes que transforman vidas y territorios.

El grupo finalizó con un mayor sentido de unión, corresponsabilidad y esperanza, fortaleciendo su capacidad para generar cambios desde la colaboración y la acción conjunta.

Cuantitativos: Se contó con la participación de 7 ciudadanos, 2 mujeres y 5 hombres.

Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 2 ciudadana y 5 ciudadanos.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yuleth Rojas

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Redes que transforman: construyendo alianzas para el cambio

LÍNEA DE ATENCIÓN 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

FECHA: 14/11/2025





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: Redes que transforman: Construyendo diantas para el cambio
4. Fecha: 14/11/2025
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 VÍNCULO		
1	cc	80166545	Luis Alberto E	61	No aplica	No aplica	No aplica			x						
2	cc	80244819	Alexander Galeano	42	No aplica	No aplica	No aplica			x						
3	cc	91.21.618	Rafael A. Mendez	64	No aplica	No aplica	No aplica			x						
4	cc	21977765	Blanaca monar	67	No aplica	No aplica	No aplica			x						
5	cc	79185981	Pablo Rodriguez	47	No aplica	No aplica	No aplica			x						
6	cc	8726226	Caballero José	62	No aplica	No aplica	No aplica			x						
7	cc	52763187	Luz marina	59	No aplica	No aplica	No aplica			x						
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Elcy Yulieth Rojas
14. Cargo o rol del responsable: Psicóloga
15. Firma del responsable de la actividad: Yulieth Rojas

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:** 14/11/2025	**HORA:** 2:00 PM 3:30 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Paula Andrea Contreras

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Proyecto de vida y red de apoyo

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la construcción del proyecto de vida de los participantes mediante la elaboración de una línea del tiempo que les permita reconocer sus experiencias pasadas, su situación presente y sus proyecciones futuras, identificando el papel de las redes de apoyo en su desarrollo personal y social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Promover la reflexión personal sobre los acontecimientos significativos del pasado y su influencia en el crecimiento individual y social de cada ciudadano y ciudadana.
- Identificar las redes de apoyo que han acompañado los procesos personales, reconociendo su importancia en la toma de decisiones y en el logro de metas.
- Motivar la proyección a futuro a través del diseño de metas claras y alcanzables, fortaleciendo la autonomía, la autoestima y la planificación del proyecto de vida.

METODOLOGÍA: El taller se estructura desde la Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. La metodología se fundamenta en el enfoque socio-educativo donde el aprendizaje se construye de manera conjunta a partir de la experiencia, la reflexión crítica y el diseño de estrategias aplicables a la vida cotidiana.

Adecuación: Se organiza junto a las ciudadanas y los ciudadanos el escenario seleccionado para el desarrollo de la actividad, en donde se organizan los recursos necesarios para su desarrollo.

Momento 1. Apertura y sensibilización:

Para dar inicio a la sesión, se propone generar un ambiente de confianza, escucha y participación activa, en el que cada ciudadano y ciudadana se sienta reconocido como protagonista de su historia de vida. Se explicará el propósito del encuentro: reflexionar sobre el proyecto de vida y reconocer la importancia de las redes de apoyo en el desarrollo personal y social, como herramientas que orientan las metas, decisiones y procesos de cambio. Una vez establecido el objetivo, se recordarán las reglas básicas del espacio, fundamentadas en el respeto mutuo, la empatía, la confidencialidad y la libre expresión.

Se propone la actividad "Mi red me impulsa", en la cual los participantes formarán un círculo y recibirán un ovillo de lana. Cada persona, al tomar la lana, deberá mencionar a alguien o algo que haya sido significativo en su vida (una persona, grupo, institución o experiencia) y explicar brevemente cómo esa red le ha ayudado a crecer o superar un reto. Luego, lanzará el ovillo a otro compañero, manteniendo el hilo sujeto, hasta tejer entre todos una red simbólica.

Momento 2. Autoconocimiento y visión de futuro

El objetivo de esta actividad es fortalecer el autoconocimiento y la proyección personal, reconociendo los logros, aprendizajes y desafíos que han marcado la historia de vida de cada participante, así como la influencia de sus redes de apoyo en la construcción de su proyecto de vida. A través de la reflexión sobre el pasado, el presente y la visión a futuro, se busca promover la toma de decisiones conscientes, orientadas al crecimiento personal, social y emocional.

La dinámica central será la elaboración de una "Línea del tiempo personal", en la que los y las participantes identificarán tres momentos significativos:

- Pasado: experiencias o decisiones que marcaron su camino.
- Presente: su situación actual, fortalezas y apoyos disponibles.

- Futuro: metas, sueños y acciones que desean alcanzar.

Durante el desarrollo de la actividad, se propiciará el diálogo grupal y la reflexión a través de preguntas orientadoras, tales como:

- ¿Qué aprendizajes importantes he obtenido de mis experiencias pasadas?
- ¿Quiénes han sido mis principales apoyos en los momentos difíciles?
- ¿Qué metas quiero alcanzar a corto, mediano y largo plazo?

Momento 3. Cierre y compromiso personal: Este último momento busca consolidar los aprendizajes adquiridos durante la jornada y promover un compromiso personal y colectivo frente al fortalecimiento del proyecto de vida y las redes de apoyo. Se pretende que cada ciudadano y ciudadana reconozca la importancia de proyectarse hacia el futuro de manera consciente, identificando los recursos personales y sociales que le permiten avanzar hacia sus metas.

TEMAS:

El proyecto de vida constituye una herramienta fundamental en la formación integral del ser humano, pues orienta las metas, aspiraciones y decisiones hacia un propósito personal y social significativo. Según Gutiérrez (2010), el proyecto de vida "implica la construcción consciente de un plan que dé sentido a las acciones cotidianas y oriente al individuo hacia su realización personal" (p. 42). Este proceso no se limita únicamente a la definición de objetivos, sino que abarca una reflexión profunda sobre los valores, las motivaciones y las circunstancias que influyen en el desarrollo humano.

Redes de apoyo: acompañamiento y fortalecimiento social

Las redes de apoyo representan un conjunto de relaciones interpersonales y comunitarias que brindan soporte emocional, material y social en los distintos momentos de la vida. De acuerdo con Rodríguez y Cohen (1998), las redes de apoyo "contribuyen significativamente al bienestar psicológico, la estabilidad emocional y la resiliencia frente a las dificultades" (p. 61). Estas redes pueden estar conformadas por la familia, amistades, instituciones o grupos sociales que ofrecen acompañamiento y contención ante los desafíos cotidianos.

En el ámbito social, la identificación y fortalecimiento de las redes de apoyo se relacionan directamente con el desarrollo del proyecto de vida, ya que proporcionan un sistema de sostén y motivación que impulsa la consecución de metas personales y colectivas. Según Cornejo (2012), "la red de apoyo cumple una función protectora y potenciadora, al facilitar el intercambio de recursos, la orientación y la validación de las experiencias personales" (p. 34).

Oportunidades: construcción colectiva del proyecto de vida

El fortalecimiento del proyecto de vida a través de las redes de apoyo genera oportunidades de desarrollo personal y social, al promover espacios de acompañamiento, orientación y crecimiento compartido. Como plantea Bisquerra (2011), la educación emocional y social "favorece la creación de vínculos positivos que estimulan la autonomía, la toma de decisiones y la resiliencia" (p. 112). En este sentido, las redes de apoyo se convierten en un entorno facilitador donde las personas aprenden a construir sus proyectos vitales de manera colaborativa y solidaria.

FUENTES:

- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Praxis.
- Cornejo, M. (2012). *Redes sociales de apoyo y bienestar subjetivo*. Revista de Psicología Social, 27(1), 33–45.
- González, M. (2015). *Orientación vocacional y proyecto de vida*. Universidad de La Sabana.
- Gutiérrez, C. (2010). *Proyecto de vida y desarrollo humano*. Editorial Magisterio.
- Rodríguez, M. & Cohen, S. (1998). *Social Support and Health*. Academic Press.

RECURSOS:

Físicos:

- Listado de asistencia, hojas, esfero, lápices, marcadores y celular con cámara.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, Equipo Profesional en trabajo social.

RESULTADOS:

Cualitativos:

1. Se logró la identificación de metas personales y proyección a futuro en donde las y los participantes lograron reconocer metas a corto, mediano y largo plazo, articulándolas con sus intereses, habilidades y prioridades actuales. Esto permitió una primera estructuración de su proyecto de vida de manera consciente y realista.

2. Se logró el fortalecimiento de la capacidad de autoconocimiento Se evidenció una mayor comprensión sobre las propias fortalezas, limitaciones y motivaciones, aspectos fundamentales para orientar decisiones y acciones hacia el cumplimiento de los objetivos planteados.

3. Se logró el reconocimiento y análisis de las redes de apoyo, en donde las y los participantes identificaron sus redes de apoyo primarias y secundarias, diferenciando los tipos de apoyo de cada una de etas.

4. A través de la actividad se logró ampliar la percepción sobre recursos disponibles generando mayor claridad respecto a los recursos comunitarios, institucionales y familiares con los que cuentan para avanzar en su proyecto de vida, facilitando una visión más amplia de posibilidades.

5. Durante el taller se promovió la reflexión sobre la importancia de tomar decisiones conscientes y responsables, lo cual se evidenció en la formulación de compromisos personales orientados al logro de objetivos.

6. Las y los participantes aprendieron a estructurar acciones concretas, establecer prioridades y plantear pasos alcanzables, mejorando su capacidad de organización y proyección.

7. A partir de las actividades reflexivas, se observó un incremento en la motivación para iniciar o continuar procesos de cambio, reconociendo el valor de las metas personales y el acompañamiento social.

8. Finalmente, el espacio permitió fomentar la comunicación, la empatía y el reconocimiento mutuo entre las personas, lo cual contribuyó al fortalecimiento de las redes de apoyo entre pares.

Cuantitativos:
Se evidencia la participación de 1 mujer y 13 hombres, enmarcados en un rango de edad de 38 años hasta los 75 años.
Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 14 ciudadanos

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

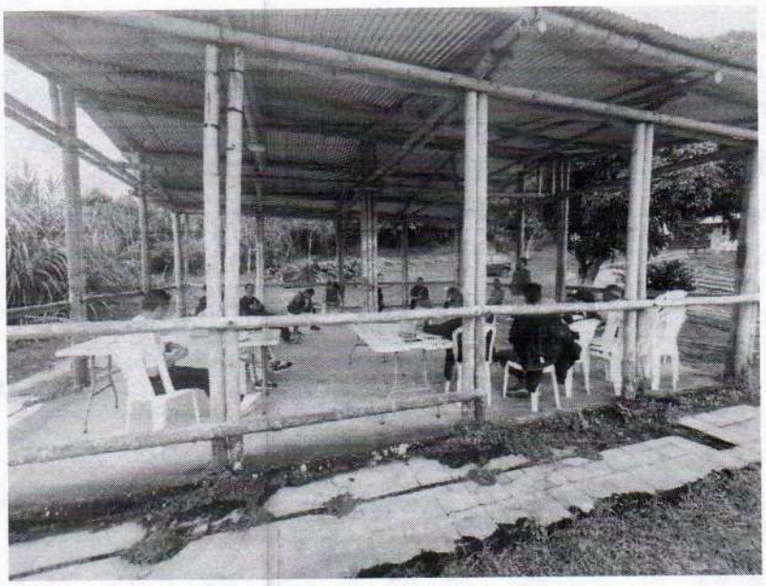
NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: PROYECTO DE VIDA Y RED DE APOYO

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

FECHA: 14/11/2025







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: Proyecto de vida y red de apoyo

4. Fecha: 14/11/2025

5. Hora: 2:00 p.m.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80174190	Nicolas Gomez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79374180	Juan Motta	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	7423160	Fabio Bareño R	66	No aplica	No aplica	No aplica			X					FABIO B R	
4	CC	2019044241	Kelson Wilches	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80.426.713	Josa Ortiz	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOSE	
6	CC	1115784358	ALEJANDRO Moreno	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	94511403	Diego Benavides	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	52995591	Pilar Gonzalez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	[illegible]	[illegible]	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	2994083	Roberto lombana	66	No aplica	No aplica	No aplica			X					R.L.Q	
11	CC	80901369	Luis Padilla	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					LUIS P	
12	CC	6814782	Jorge Gonzalez	75	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	19463321	Luis T	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	5.824.830	ALEXANDER CELLA	44	No aplica	No aplica	No aplica			X					ALEXANDER CELLA	
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Paula Contreras

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 15/11/2025	**HORA:** **INICIO** 08:45 Am **FINAL** 10:30 AM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Romero

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Ornato – Aseo General

OBJETIVO GENERAL: Inculcar en las y los ciudadanos de comunidad de vida el rosario, hábitos de aseo e higiene en espacios comunes, para incrementar la sana convivencia, mejorar relaciones interpersonales, fortalecer el trabajo en equipo, con el fin de mantener buenos hábitos de vida saludable, dentro y fuera de comunidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Crear sentido de pertenencia en los participantes de la comunidad de vida, proyectándolos en la importancia de mantener buenas condiciones de higiene dentro y fuera de la misma.
- Promover el trabajo en equipo para garantizar mejores resultados en cuanto a la limpieza y el orden de la comunidad.
- Fortalecer las responsabilidades personales y grupales en los participantes, en cuanto a la limpieza y el orden de sus habitaciones y zonas comunes.

METODOLOGÍA: Para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, se llevara a cabo la metodología socio educativa donde participaran en una actividad transversal donde se les 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 del aseo de sus habitaciones, alrededores de comunidad de vida y áreas comunes.

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, Lockers, baños, camarotes, escaleras, ventanas y las zonas polifuncionales.

Primer momento: Se iniciará la actividad del ornato entregándole 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: Los promotores se encargarán de estar pendientes en las diferentes zonas de la comunidad, principalmente verificarán las habitaciones, donde verdaderamente cumplan con el aseo y la higiene de estas, limpieza de lockers, las paredes de los baños, el techo, las ventanas y las camas, también se verificara que laven los pisos de los pasillos de casa 1 y casa 2, luego se les solicitará a los 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 otro el piso para así mismo tener un ambiente más agradable y limpio dentro de la comunidad de vida.

Tercer momento: Para el cierre de esta actividad se realizará un recorrido por todas las habitaciones y se les recalcara que estos hábitos se deben de mantener diariamente en su diario vivir en comunidad, con el fin de generar una buena y sana convivencia.

Reacondicionamiento del espacio: El área que se utilizara para la actividad quedara ordenada, limpia y en buen estado, libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen y el cuidado de este.

TEMAS:

Limpiar y ordenar la casa trae buenos beneficios de salud física, mental y emocional:

Tener un hogar limpio y ordenado influye directamente en tu salud y en tu estado de ánimo. ¿Sabías, por ejemplo, que las humedades pueden aumentar el riesgo de sufrir alergias y rinitis y que no limpiar y ventilar el colchón correctamente podría influir en tener un buen descanso?

limpieza del hogar es una de las mejores actividades para pasar el día en casa, y no solo eso, sino también para protegernos de un posible contagio indeseado. De igual modo, tampoco conviene realizar esta tarea en exceso a riesgo de obsesionarnos y caer en una espiral de paranoia mental por la cual creas que el entorno doméstico nunca deja de estar limpio del todo, lo más importante es asumir una serie de rutinas de limpieza de las diferentes partes de la casa para así habitar en mayor paz y armonía, así como **facilitar la convivencia con todos aquellos con los que tengas que pasar estos días**. No solo el hecho de mantener todo ordenado y limpio ayuda a tener la mente más despejada, sino también el proceso. Diversos estudios académicos elogian la capacidad de esta serie de tareas para mejorar la salud mental.

Si dedicas veinte minutos a ordenar tu casa puedes reducir considerablemente los síntomas de ansiedad o depresión", "Algunas de las tareas que requieren más esfuerzo, como por ejemplo fregar suelos manualmente, puede implicar **dejar atrás los pensamientos negativos** gracias a las calorías que quemas en el proceso". Evidentemente, si te pasas tumbado la mayor parte del día, es mayor el riesgo de padecer episodios de ansiedad, ya que el cuerpo necesita estar activo y moverse. Es probable que hayas escuchado decir a la gente, «¿por qué limpiar la casa si va a ensuciarse en seguida?», esta excusa puede parecer cierta para algunos, pero la gente debe saber que existen más incentivos para limpiar aparte de tener una casa reluciente. En muchas ocasiones ignoramos la cantidad de beneficios para la salud que nos otorga el tener una casa limpia. No se trata de convertirnos en esclavos de la limpieza, de lo que trata es de comprender todas las cosas positivas que nos aporta el cuidado y la limpieza de nuestra casa:

1. Limpiar reduce alergias: La limpieza regular de nuestra casa es la mejor manera de prevenir y mejorar la alergia, reduciendo la acumulación de polvo y de otros alérgenos irritantes para la casa. Tareas sencillas como quitar el polvo o pasar la aspiradora, las cuáles nos sirven para deshacernos del polvo y de la caspa de las mascotas, beneficiarán a las personas con alergia, asma u otros problemas respiratorios aliviando los síntomas y haciendo que respiren mejor.

2. Limpiar implica un saneamiento básico del hogar: Al limpiar la casa con desinfectantes o productos de limpieza con efecto bactericida, estás matando a las bacterias, virus y otros microorganismos que pueden poner en peligro tu salud. Estos desinfectantes actúan sobre gérmenes y bacterias como por ejemplo el e coli. los estafilococos y la salmonella, responsables de enfermedades transmitidas por los alimentos y las infecciones. Al limpiar zonas como el baño, la cocina u otras zonas de la casa de forma regular ayudas a protegerte de bacterias que pueden llegar a ser peligrosas.

3. Una limpieza de la casa reduce el estrés: La acción de limpiar una casa puede ayudar a aliviar el estrés innecesario. Acciones tales como barrer o lavar los platos nos sirve para desconectar de temas que te puedan preocupar mientras que tu hogar se ve mucho más limpio y cuidado.

4. La limpieza de casas previene la aparición de plagas: Por lo general, los insectos y restos de plagas domésticas tienden a refugiarse en ambientes polvorientos. La limpieza regular ayuda a detectar y prevenir esas plagas, por ello debes evitar que las plagas hagan de tu casa su lugar de anidación. Puedes llevar una breve prevención mediante la limpieza, pero, ante un problema más grave de una infección de plagas, lo mejor es contactar con expertos para llevar a cabo una fumigación de una manera profesional y meticulosa.

5. Si limpias la casa, puedes llegar a quemar calorías: Mediante la limpieza no solamente tu casa queda impecable, sino que también haces ejercicio. Barrer, pasar la aspiradora, fregar, acompañado de tus canciones favoritas aumenta el consumo de calorías.

6. La limpieza anima a cocinar: Una cocina sucia o desorganizada puede disuadirte a la hora de cocinar en casa ya que es normal que no quieras empeorar el lío y dejar la cocina aún peor. Una cocina limpia es mucho más atractiva que una cocina sucia. La limpieza de la cocina permite crear una zona funcional para servir y cocinar comidas saludables para toda la familia.

7. Limpiar reduce peligros en la casa: Aunque parezca algo exagerado una casa limpia puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte. Las personas que viven en un ambiente insalubre son más susceptibles a enfermedades causadas por bacterias, alérgenos o plagas. Además, una casa desordenada, con muchos trastos también puede suponer un peligro para la salud de sus ocupantes. El desorden ante un incendio puede suponer la obstaculización de sus ocupantes con diferentes trastos, evitando así el escape ante un caso de emergencia. La limpieza libera espacio y previene riesgos. Como la liberación de espacio en tu hogar puede ser una tarea muy costosa, la forma más rápida de hacerlo es

mediante la contratación de un equipo de profesionales mediante el cual podrás deshacerte de todos los objetos que no te sirven y que ya no utilizas.

8. La limpieza beneficia la salud mental: Siendo sinceros, no hay nada mejor que entrar en una casa que esté limpia y organizada. De hecho, el proceso de limpieza ha sido reconocido como algo que proporciona beneficios para la salud mental. Ayuda a liberar frustración, ira y ansiedad.

9. Reduce el riesgo de lesiones: Al mantener las cosas ordenadas, el riesgo de lesiones se puede minimizar considerablemente. Dejar objetos sueltos como si fueran juguetes puede aumentar el riesgo de tropiezos y de caídas. Las pilas de cajas o montones grandes de objetos almacenados pueden caer fácilmente y herir a alguien. Al ordenar tu casa obtienes una gran diferencia en la seguridad general de tu hogar.

10. Hace que detectes el moho en tu casa: Mantener la casa limpia ofrece más oportunidades para detectar el crecimiento de moho en alguna parte de tu hogar y así eliminar el moho de tu casa. El moho puede causar reacciones alérgicas en las personas, síntomas de resfriado y de gripe.

Si padeces de estrés o de ansiedad, diversos estudios confirman que una de las mejores formas de combatir estos trastornos es agarrar los implementos de aseo y limpiar la casa. Dedicar veinte minutos a ordenar la casa puede reducir considerablemente los síntomas de ansiedad o depresión. No solo el hecho de mantener todo ordenado y limpio ayuda a tener la mente despejada, sino también el proceso. Diversos estudios académicos elogian la capacidad de esta serie de tareas para mejorar la salud mental. Algunas de las tareas que requieren más esfuerzo, como por ejemplo fregar suelos manualmente, puede implicar dejar atrás los pensamientos negativos gracias a las calorías que quemas en el proceso. Evidentemente, si te pasas tumbado la mayor parte del día, es mayor el riesgo de padecer episodios de ansiedad, ya que el cuerpo necesita estar activo y moverse.

Cómo realizar un buen mantenimiento de las zonas comunes

Ya sabemos que es importante mantener una limpieza constante de nuestra comunidad, pero ¿Cómo conseguimos realizar un buen mantenimiento de esas zonas?

Para empezar, hay que identificar aquellas zonas más problemáticas, que generalmente son aquellas que suelen ensuciarse con mayor facilidad o den más problemas por su uso continuo en la comunidad.

Qué zonas comunes limpiar

Limpiar las zonas comunes es una tarea la cual se tiene que planificar con anterioridad las zonas comunes que debemos limpiar, y para ello, hay que diferenciar superficies en las que se va a realizar la limpieza.

Limpieza de escaleras y ascensores

En el caso de las escaleras y el ascensor de un edificio, la limpieza vendrá determinada por el uso que se haga de las mismas, y como normalmente tienen un gran uso, va a ser recomendable realizar la limpieza de forma bastante periódica.

Su limpieza va más allá de un buen aspecto, ya que se va a conseguir mantener una buena higiene, se trata de conservar y alargar su vida útil.

Y no nos obviemos a la gran olvidada en este tipo de limpieza: la barandilla. Uno de los focos más importantes de gérmenes y bacterias.

Limpieza de halls

La limpieza de la entrada al edificio o hall es otra de las zonas más importantes y que tienen que ser limpiadas de una forma más recurrente.

Esta zona es imprescindible, ya que necesariamente todas las personas que entren y salgan tendrán que pasar por aquí, convirtiéndose en una zona de mucho tránsito.

Limpieza de aparcamientos

Son espacios amplios y por lo general, con escasa ventilación. Este tipo de limpiezas es de las más complicadas de realizar, por las manchas de grasa y aceite de los vehículos, marcas de ruedas, partículas del exterior, etc.

Las áreas a higienizar van desde suelos, pavimentos, rampas, paredes, cristales, puertas o señales y cartelería.

Limpieza de las zonas comunes:

Limpiar las zonas comunes requiere de un gran volumen de trabajo, por lo que se tiende a contratar a una empresa especializada para llevarlo a cabo.

Hay muchos aspectos que tener en cuenta para saber qué empresa elegir. Para empezar, tienes que tener en cuenta los métodos de trabajo de ésta, los costos de trabajo, los materiales y al fin y al cabo, la reputación de la misma.

Y por último, es importante que la empresa tenga buenas recomendaciones, ya que esto querrá decir que los anteriores y actuales usuarios que la han contratado están satisfechos con el trabajo y esto se transforma en confianza hacia la empresa.

REFERENCIAS:

- https://es.thefreedictionary.com
- https://www.conceptodefinicion.com
- https://mas-social.es/consejos-para-limpiar-zonas-comunes/

RECURSOS:

Físicos: Traperos, escobas, recogedores, esponja de sabrás duras, Jabón en polvo, esfero y listado de asistencia.

Humanos: Promotores, profesional y ciudadanos.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Se consiguió inculcar en las y los ciudadanos la importancia de los buenos hábitos de higiene, la presentación personal y el trabajo en equipo, como labor a la corresponsabilidad, con el fin de reforzar estos hábitos dentro y fuera de la comunidad. Se logro dar cumplimiento al objetivo inculcar en las y los ciudadanos de comunidad de vida el rosario, hábitos de aseo e higiene en espacios comunes, para incrementar la sana convivencia, mejorar relaciones interpersonales, fortalecer el trabajo en equipo, con el fin de mantener buenos hábitos de vida saludable, dentro y fuera de comunidad.

Cuantitativos: Se conto con la participación de (40) cuarenta ciudadanos (39) treinta y nueve hombres y (1)una mujer, para un total de 40 ciudadanos.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angie Romero

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ORNATO - ASEO GENERAL

LÍNEA DE ATENCIÓN III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES

FECHA: 15/11/2025







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: 15/11/2025

5. Hora: 08:45a.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 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	79581888	Luis G Bueno	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	11322000	Eus Melo	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	70186052	DIEGO RAIACIN	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79617846	Jon C Garcia	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	10	114496	[illegible]	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79735844	Luis E [illegible]	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80165336	JOHAN MURCIA	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1024546803	David felipe Avila	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	73144	Octavio Galvis	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79827457	Felix Sierra	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1015411146	Juan Jose Lo	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79645285	Gerson Moreno	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1070963749	cristian mendez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80263711	Alejandro Cardoso	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	79496410	Carlos A V	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	79477765	Blanca murcar	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	79950581	Pablo Rodriguez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1000801077	VICTOR HARRIA	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	80.120.681	Juan Viloria	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	74186668	Oscar J Mila	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Angie Romero

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Angie Romero

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

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: 15/11/2023 | 5. Hora: 08:45 AM

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	98595367	Freddy Velásquez G.	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					Freddy M	
2	CC	10105554	Carlos Zuluaga	65	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1033716729	Andres Leonardo Garcia	35	No aplica	No aplica	No aplica			X					Andres Garcia	
4	CC	80373873	CESAR Sogamoso	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	8892	Eduardo Ricardo	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79845472	Luis Carlos Gallego	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80913195	Jesus Martinez	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	75457	Cesar Cuervo	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	C.C	79879785	Osbaldo Espitia	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	C.C	1020403228	ANDRES CASSIANO HUERTAS	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	C.C	80	Ines Pedraza	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79764623	JESUS F. Guzman	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	C.C	1024555554	Dayron Vidal	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	C.C	1033571332	Jhon Rojas	10	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	C.C	79829464	Fabio Sierra	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	C.C	79853840	Fabian Guzmán	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	C.C	91.214.68	Rafael Mendoza	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1015411116	Juan Freddy Lu	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	6953964	Jose Cozzo	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	79839602	Fabio Barrio	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						

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

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 su intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.

Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integracion Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorizacion, 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:** 15/11/2025	**HORA:** Inicio: 11:00 am Final: 12:00 M

ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Angie Romero

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cine Club

OBJETIVO GENERAL:
Crear un espacio de interrelación entre los participantes por medio de la cinematografía, que genere un ámbito de análisis, diversión, cambio de ideas, risas, reflexión y entretenimiento lo cual deje en ellos una moraleja.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reflexionar sobre el mensaje de la película, el contexto de producción de la filmación, la transmisión de valores y la enseñanza del apoyo mutuo.
- Brindar a los ciudadanos un tiempo de relajación para reducir la ansiedad y el estrés.
- Fomentar el los participantes el interés por el cine

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de la actividad, se implementará la metodología lúdico-terapéutica en la cual se implementara la expresión creativa de pensamientos y emociones, donde permiten socializar entre los participantes recuerdos que tenían de niños en tener una familia apoyada de amigos y familiares para poder brindar lo mejor y sobreponerse ante cualquier adversidad en su entorno familiar, por medio de la línea de atención 3: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de oportunidades.

Adecuación:
Se organiza el cine club en el comedor, proyectando la película "Milagro Azul" a través de un computador por medio del videoBeam.

Primer momento:
Se convocarán a todos los ciudadanos de la Comunidad de Vida el Rosario a participar y disfrutar la película mediante el voz a voz y la invitación respectiva en el tablero de talleres, se les indica que se acomoden en el comedor de manera que todos puedan tener una buena visión desde el lugar que cada uno de ellos se encuentre.

Segundo Momento:
Sobre las 10:50 am se inició preguntando que sueños tenían en cuanto a formar una familia y a demás expresar sus deseos, recuerdos y fantasías que han tenido a lo largo de sus vidas, luego de ello se proyecta la película.

Tercer momento:
Sobre las 12:00 m finaliza la película, realizando reflexión y análisis sobre las enseñanzas y grandes valores reflejados en la cinta, posterior se da por terminado el espacio.
Reacondicionamiento del espacio: Una vez terminado el encuentro en medio del espacio del taller, se solicitará a los ciudadanos dejar el espacio en las condiciones en las que lo encontraron

TEMAS:
El cine

Cuando se piensa en cine y películas, en general, la primera idea que viene a la cabeza es el entretenimiento. Pagar el billete para una función frente a la gran pantalla o sentarse en el sofá para ver un filme en la televisión o en alguna plataforma de internet son acciones que parecen asociadas de forma

natural a la diversión y las palomitas. Lo que a menudo no pensamos o no advertimos es que ver películas redunda en una serie de beneficios que van mucho más allá de pasar un momento agradable

Relaja y reduce el estrés
El primer beneficio es el más evidente, y el que más relación guarda con el entretenimiento destacado al principio: el cine relajo y reduce la ansiedad y el estrés. Cuando vemos una película, nos "olvidamos" durante un rato del resto del mundo para concentrarnos solo en lo que ocurre en la pantalla. A diferencia de la lectura, que es un proceso más activo, disfrutar del cine es una actividad pasiva: es mucho más fácil distenderse, desconectar, darse un descanso mental. Y reducir el estrés, por supuesto, tiene múltiples efectos positivos sobre la salud mental y también sobre la física.

Ayuda a ver mejor los problemas
Al igual que la literatura, el cine contribuye a mejorar la capacidad de empatía. Quien ve una película acompaña a sus protagonistas y -de forma imaginaria- se pone en su lugar: experimenta emociones, deseos, sufrimientos, etc. "Cuando nos identificamos con un personaje que tiene nuestros mismos problemas, aumenta nuestra empatía y asimilamos mucho mejor su evolución personal", explica Jaime Burque en su artículo. Por ello, la historia puede dejar enseñanzas sobre el proceso de toma de decisiones y la resolución de problemas. Por otra parte, suele ocurrir que, después de ver una película, ciertas situaciones parecen menos preocupantes o dramáticas que antes de verla. Y no es que haya cambiado algo desde un punto de vista objetivo: lo que cambió fue la mirada del observador, quien, gracias al simple hecho de haberse relajado, puede ver el mundo de otra manera.

Permite hacer catarsis
Para Aristóteles, la catarsis era uno de los fines morales de la tragedia. Consiste, según la definición clásica, en una purificación emocional, espiritual, mental y corporal, que se produce cuando el espectador logra descargar sus propias pasiones al verlas proyectadas en los personajes de la obra. Lo mismo ocurre en el cine: uno puede sentir odio, ira, sed de venganza, envidia y otras sensaciones y, de algún modo, librarse de ellas, sin sufrir en absoluto sus consecuencias "verdaderas". Es decir, las que sufriría si en lugar de volcarlas en una película las llevara a su propia vida.

Desarrolla la creatividad
Las películas, explica Burque, "también nos aportan visiones muy diferentes de nuestra realidad y de nuestros esquemas mentales, que nos ayudan a enriquecernos intelectualmente, a ser más flexibles o a ganar en perspectiva y en imaginación".

Lleva a reflexionar sobre temas difíciles
Por los mismos motivos mencionados en el punto anterior, el cine añade otra virtud: en muchas ocasiones, lleva al espectador a reflexionar sobre temas, problemáticas y dilemasen los que, de no haber visto la película, no se hubiera puesto a pensar. O puede ocurrir que una historia de ficción lleve a cuestionar las propias posiciones u opiniones. Suele darse en los casos de historias que abordan situaciones límite o disyuntivas morales como el suicidio, la eutanasia, el aborto, la venganza o el perdón. Pero ese proceso de replantearse los propios puntos de vista también puede darse en temas de mucha menor trascendencia.

Transmite mensajes positivos a los niños
Las películas infantiles a menudo cumplen el rol de las antiguas fábulas, aquellas que tenían -como explica el diccionario- una "intención didáctica o crítica frecuentemente manifestada en una moraleja final". En los filmes, por lo general, la moraleja no aparece de modo explícito, pero valores positivos como la generosidad, el respeto, el compañerismo y la amistad se transmiten de un modo claro y contundente, que representan una auténtica enseñanza para los más pequeños.

Quema calorías y mejora la respuesta del sistema nervioso
Este es uno de los beneficios más sorprendentes: las películas de terror ayudan a quemar calorías y, por lo tanto, contribuyen con la salud física. Así lo comprobó un estudio publicado en 2012 por expertos de la Universidad de Westminster, en el Reino Unido. Los investigadores llegaron a esa conclusión tras analizar el ritmo cardiaco y los niveles de oxígeno consumido y dióxido de carbono expelido por un grupo de voluntarios mientras veían películas de miedo.

Proporciona cultura general
Ver películas ayudan a la audiencia a incrementar eso que suele llamarse "cultura general" de dos formas distintas y complementarias. Por un lado, las que se ambientan en tiempos o lugares lejanos ayudan a conocer episodios históricos y cómo vivían o viven personas en civilizaciones muy diferentes a la nuestra. Es cierto que (salvo los documentales) el cine es ficción y conviene siempre desconfiar de las representaciones que se ven en la pantalla, pero la idea general que transmiten al menos suele aproximarse a la realidad.
Por otro lado, muchas películas se convierten ellas mismas en parte del acervo cultural de una sociedad o de una época, y son objeto luego de múltiples referencias en otras películas, en la literatura, la televisión y otras disciplinas. No haber visto clásicos como Casablanca, Ciudadano Kane, Star Wars o Terminatorno impide disfrutar de productos que aluden a ellos en innumerables ocasiones (como, por ejemplo, Los Simpson), pero sí que se disfruta mucho más de ellos cuando se conoce el modelo original.

REFERENCIAS:https://www.eldiario.es/consumoclaro/salud/solo-entretenimiento-beneficios-cine-peliculas_1_1854104.html

RECURSOS:

Recursos Humanos: Promotores, participantes

Recursos físicos: Lista de asistencia, esfero, video Beam, bafle, computador

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el desarrollo de la actividad las y los ciudadanos se mostraron con una actitud receptiva a la película, se cumplió con el objetivo de crear un espacio de interrelación entre los participantes por medio de la cinematografía, que genere un ámbito de análisis, diversión, cambio de ideas, risas, reflexión y entretenimiento lo cual deje en ellos una moraleja. Los ciudadanos manifestaron que era la forma como ellos deben recordar sus deseos de formar una familia llena de amor y apoyo incondicional de sus seres queridos, logran identificar la enseñanza que la vida les pone diferentes pruebas sin importar el grado de la misma, saber llevar el problema asumiendo que puede ser un gran acto para poder cambiar su vida.

Cuantitativos:

Se logró la participación de (19) diecinueve hombres y (1) una mujer, para un total de (20)veinte ciudadanos

FIRMA DEL RESPONSABLE: Angie Romero

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

LINEA DE ACCION III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTION Y EL APROVECHAMIENTO DE OPORTUNIDADES

NOMBRE DE ACTIVIDAD: CINE CLUB

FECHA: 15/11/2025





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: Cine Club
4. Fecha: 15/11/2025
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	C	71561883	Luis G Bueno	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	C	11-32200	Elsa Pelo	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	C	79106652	DIEGO FALVARADO	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79467596	Juan C. Garcia	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	10/11/96		Julio Cesar	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79755844	Luis Eduardo	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80166336	JOHAN MURCIA	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1024416498	David felipe Avila	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	73.144.98	Arturo Baldill	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79887437	Felix Sierra	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1015411110	Julian Fierro Lunda	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	C.C	79645205	Jerson Moreno	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	C.C	1070916960	cristian Mendez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	C.C	80263711	Alejandro Londoño	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	C.C	79.416.10	Carlos V.	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	C.C	94.7765	Blanca munar	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	C.C	79950381	Pablo Rodriguez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1000[illegible]2	VICTOR LAVOZ	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					VICTOR	
19	C.C	[illegible]	Juan Raul	20	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	C.C	[illegible]	Angie Romero	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Angie Romero
14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social
15. Firma del responsable de la actividad: Angie Romero

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:** 15/11/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 PM Final: 03:30 PM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andrés Suarez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Juegos Tradicionales y deportivos

OBJETIVO GENERAL:
Incentivar a las y los ciudadanos mediante actividades lúdico-deportivas, promoviendo el buen funcionamiento cognitivo, a través de ejercicios de percepción, visualización, atención y concentración, en actividades como juegos tradicionales y dinámicas como el fútbol y juegos de mesa, con el fin de fortalecer habilidades físico-mentales en un entorno participativo y estimulante.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar el uso positivo del tiempo libre mediante juegos que mantengan la mente activa y contribuyan a renovar la rutina diaria en los talleres formativos de la Comunidad de Vida.
- Diseñar un ambiente lúdico basado en juegos tradicionales que fomente la concentración, la atención, la cognición, las habilidades sociales y el trabajo en equipo, fortaleciendo las capacidades individuales y colectivas de las y los ciudadanos.
- Inculcar en las y los ciudadanos el desarrollo mediante espacios lúdicos con fútbol y juegos tradicionales con el fin de fortalecer sus habilidades, sociales, vínculos con los demás actores de comunidad de vida y el trabajo en equipo.

METODOLOGÍA: La actividad se desarrollará bajo la metodología lúdica terapéutica, para el desarrollo de esta actividad en el marco de la Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades., la cual se basa en lo lúdico como medio de expresión de pensamientos y emociones, donde permitirá exteriorizar conflictos internos y minimizar los efectos de experiencias negativas. Se buscará a partir de esta metodología propiciar el desarrollo integral de los ciudadanos en las diferentes dimensiones (físicos, emocionales, sociales e intelectuales). A partir de los juegos tradicionales, como lo son, sudoku, stop, sopa de letras, crucigrama, ajedrez y laberinto, con esto podemos concluir que se fortalecerá los procesos cognitivos, de cada ciudadano, aumentando la capacidad de resolución de problemas y mejoraremos sus niveles de atención, concentración y memoria.

Adecuación
Se iniciará la actividad adecuando el área del comedor, cancha de futbol, sala de tv casa 2 y cancha de tejo, con mesas, sillas, balones, tejos y ajedrez, con el fin que los ciudadanos puedan disfrutar de la actividad adecuadamente y con los elementos necesarios para la ejecución de esta.

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

Segundo momento
Se explicará en que consiste los juegos tradicionales y que juegos y actividades se ejecutaran, en donde utilizaremos diferentes elementos tradicionales y deportivos, los ciudadanos participaran, con el fin de saber quién tiene la agilidad mental más rápida y quien puede dar la solución a los problemas en el tiempo más corto posible, luego ellos cambiaran de estaciones, las cuales se distribuyen, en el comedor, sala de tv casa 2, cancha de futbol y cancha de tejo con la finalidad de que todos los ciudadanos, participen en todos los juegos propuestos para esta actividad transversal.

Tercer Momento
La actividad finalizará destacando la importancia de incorporar juegos tradicionales y el fútbol como prácticas de destreza mental que pueden ser desarrolladas durante los espacios de ocio y esparcimiento. Estas dinámicas no solo fortalecen las habilidades cognitivas, sino que también promueven el trabajo en equipo, la concentración y la autoestima, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de los participantes.

Reacondicionamiento del espacio:

La zona del comedor, cancha de futbol y cancha de tejo, que se utilizará para el taller, quedarán ordenadas y libres de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen o el cuidado de estos espacios.

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.

Todas las actividades que realizamos requieren la utilización de nuestras funciones cerebrales, lo que implica millones de conexiones neuronales repartidas por los lóbulos cerebrales y la activación de diferentes áreas del cerebro para desenvolvernos adecuadamente con nuestro entorno y procesar la información que obtenemos por diversos canales.

Juego.

La palabra *juego* proviene del latín *iocus*, 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.

Por ejemplo, cuando los gatos juegan con objetos en movimiento, están aprendiendo a cazar. Asimismo, cuando los perros juegan a las "mordidas" entre ellos, están aprendiendo a socializar con sus congéneres y a defenderse.

El mismo fenómeno ocurre con el ser humano. Cuando los niños practican juegos con normas, aprenden a negociar, llegar a consensos y a socializar. Por lo tanto, los juegos en los humanos cumplen la misma función, a pesar de que luzcan como una simple forma de entretenimiento. ¿Qué los distingue, entonces, de otras formas de educación y desarrollo cognitivo?

Los juegos siempre pretenden la diversión y el entretenimiento, ya que el ser humano no puede vivir racionalizando constantemente su universo. Por lo tanto, ellos permiten el descanso mental, la variedad de la rutina y la activación otro tipo de procesos, como los reflejos y la intuición.

Además, en su principio básico los juegos no están dirigidos al aprendizaje teórico, descriptivo y racional, sino al desarrollo de habilidades mediante la práctica. Por ejemplo, habilidades como la atención, la velocidad, la asociación de palabras, etc. Por eso, el juego es sumamente importante en la fase de la infancia, si bien está presente a lo largo de toda la vida.

El ajedrez es un juego estratégico de mesa muy popular no sólo entre pensadores e intelectuales, sino entre niños y jóvenes. Este deporte mental se remonta a épocas de antaño, inventado en Asia, según la versión más aceptada. De ahí pasó a China, Rusia, Persia y Europa, donde se establecieron las reglas con las que actualmente se rige.

Se juega sobre un tablero dividido en 64 cuadros blancos y negros alternados, donde se enfrentan dos jugadores, cada uno de ellos cuenta con 16 piezas con diferente función que puede mover de acuerdo con las reglas. Gana quien consigue dar mate al rey de su contrincante.

El ajedrez lo puede jugar cualquier persona, sin importar edad o condiciones, es de utilidad para el desarrollo de capacidades cognitivas y es una excelente forma de interactuar con los demás. Y no sólo eso, de acuerdo con los científicos estudiosos del cerebro, causa distintos efectos positivos en él.

El **cine de acción es un género cinematográfico** que hasta hace poco era despreciado y relegado a un género menor. Un género popular que no ganaba el favor de la crítica a excepción de contadas ocasiones pero que a su vez es uno de los más complejos y caros de realizar por el

gran número de personas detrás de la cámara y especialistas que se ponen en riesgo para poder realizar la toma perfecta.

El **género de acción** ha estado presente en el cine desde sus inicios y en este artículo haremos un repaso en general al género, introduciendo al lector en este mundo cinematográfico tan apasionante y mostrándote los distintos subgéneros. Además, si te quedas con ganas de más, te hemos confeccionado una lista con las mejores películas de acción de todos los tiempos.

Veinte años atrás, el Dr. John Hammond tuvo un sueño: crear un parque temático en el que visitantes del mundo entero vivieran la emoción de ver a dinosaurios de carne y hueso.

Por fin, el sueño se ha hecho realidad.

Bienvenidos a Jurassic World, un lujoso centro turístico al que acuden decenas de miles de visitantes para ver con sus propios ojos a los magníficos animales prehistóricos e interactuar con ellos.

El parque temático Jurassic World se encuentra en una isla cercana a Costa Rica. Esta maravilla de última generación está ideada en torno a una bulliciosa calle principal que conduce a las principales atracciones. Los niños montan amables cachorros de triceratops en el minizoo, el público grita entusiasmado cuando el gigantesco mosaurio emerge de su piscina para tragarse a un gran tiburón blanco, y las familias contemplan con fascinación a dinosaurios de todos los tamaños y clases paseando libremente en sus seguras. zonas

La persona encargada del perfecto funcionamiento de Jurassic World es Claire (BRYCE DALLAS HOWARD, Criadas y señoras), que recibe la inesperada visita de sus dos sobrinos, Zack, de 16 años (NICK ROBINSON, la serie "Melissa & Joey"), y Gray, de 11 años (TY SIMPKINS, las películas Insidious). Su madre Karen (JUDY GREER, Ant-Man) quiere que pasen unos días en Jurassic World, pero Claire no tiene tiempo para ocuparse personalmente de ellos y se limita a darles pases para todas las atracciones antes de mandarles a divertirse solos.

Los alucinantes animales que pueblan el parque son una creación del Dr. Henry Wu (BD WONG, Parque Jurásico), un genetista que había trabajado para InGen, la empresa que financió el primer parque temático de John Hammond, y que ahora está contratado por el mítico multimillonario y financiero Simon Masrani (IRRFAN KAHN, La vida de Pi). Para que la empresa comercial funcione realmente bien y los visitantes sigan llegando por miles, hace falta ofrecer una nueva atracción cada año. El Dr. Wu no tiene más remedio que ir más allá de los límites éticos de la ciencia y manipular la genética para crear dinosaurios que nunca existieron, criaturas que nunca pisaron la tierra y de las que se ignora absolutamente todo.

FUENTES:

- https://www.impactomedia.com/region/cultura/el-ajedrez-mas-que-un-juego/#:~:text=El%20ajedrez%2C%20m%C3%A1s%20que%20un%20juego%20Filadelfia%2C,en%20Asia%2C%20seg%C3%BAn%20la%20versi%C3%B3n%20m%C3%A1s%20aceptada.
- https://www.significados.com/juego/
- https://www.neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-funciones-cognitivas
- https://www.lahiguera.net/cinemania/pelicula/2902/sinopsis.php
- https://historiadelcine.es/generos-cinematograficos/accion-cine-peliculas/

RECURSOS:

Físicos:

- Mesas, sillas, balón de futbol, tejos, ajedrez, pc portátil, video Beam y listado de asistencia.

Humanos:

- Promotores y ciudadanos.

RESULTADOS:

Cualitativos:

- Los ciudadanos manifiestan que es de su agrado por este tipo de actividades y juegos tradicionales durante los días entre semana, ya que les permiten ejercitar la mente, mantenerse activos y disfrutar de su tiempo en dinámicas distintas a las rutinas cotidianas de la comunidad de vida. Estas iniciativas no solo fomentan el entretenimiento, sino que también fortalecen los vínculos sociales y promueven el bienestar emocional.

- Durante el desarrollo del taller se evidenció una buena participación por parte de los ciudadanos en las diferentes dinámicas lúdicas propuestas, estas actividades no solo ofrecieron momentos de esparcimiento y concentración, sino que también contribuyeron al fortalecimiento de sus habilidades sociales y destrezas cognitivas. Asimismo, les permitieron adquirir herramientas

valiosas para la resolución de problemas y el trabajo colaborativo, promoviendo el aprendizaje significativo en un entorno participativo, con los diferentes actores de comunidad de vida.

- Se evidenció que varios participantes lograron completar las cuatro actividades del taller dentro de los tiempos establecidos, esto permitió valorar su nivel cognitivo, especialmente en lo relacionado con la resolución de problemas y el desempeño en ejercicios de carácter lúdico-cognitivo, los resultados obtenidos brindan insumos valiosos para identificar fortalezas individuales, el trabajo mancomunado con otras personas y áreas de mejora en el desarrollo de habilidades mentales.

Cuantitativos:
Se contó con la participación de (15) quince ciudadanos, 15 hombres hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Andres Suarez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Diaz

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Juegos Tradicionales y deportivos

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

Fecha: 15/11/2025





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: Juegos tradicionales y deportivos
4. Fecha: 15/11/2025
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	1010196982	Jhon Saul	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1076162469	cristian m.	33	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1028945990	andres samir	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	7545753	Mario Gomez	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79643205	Jerson Moreno	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1033716729	Andres Leonardo Garcia	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1070914209	Jeisson Wilches	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	10323588	Carlos Moreno	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79617546	Jhon C. Garcia	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79305517	Carlos Garcia	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80815600	oscar camacho	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79999701	Fredy Garces	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79950381	Pablo Rodriguez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	18523304	William Polanco	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	79563769	Edwin Cazallas	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Andrés Ramírez
14. Cargo o rol del responsable: Promotoría
15. Firma del responsable de la actividad: Andrés Ramírez

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:** 16/11/2025	**HORA:** INICIO: 09:00 am FINAL: 10:30 am
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andres Fabian Lopez Cano	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividades acuaticas libres.

OBJETIVO GENERAL:
Promover el bienestar físico, emocional y social de los ciudadanos y ciudadanas de la comunidad de vida, a través de actividades de natación estilo libre que favorezcan la distension, la recreación y el fortalecimiento de hábitos saludables.

objetivos especificos:

- Fomentar la relajación y reducción del estrés, mediante ejercicios de respiración, flotacion y desplazamiento en el agua.
- Estimular la confianza y seguridad en si mismo, desarrollando habilidades basicasdel estilo libre (patada, brazada, respiración).
- Contribuir al fortalecimiento físico general (resistencia, coordinación, y tono muscular) en un ambiente lúdico y no competitivo.

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, a partir de línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. que permitirá el aprendizaje de habilidades, destrezas y ejercicios acuaticos, 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.

- **Primer momento:** Se explicarán los objetivos y las actividades propuestas mediante el modo de ejecución y su metodología a seguir.
- **Segundo Momento:** Se le informara a los ciudadanos que existen unas reglas y normas las cuales deben de implementarse para mantener la higiene y el buen uso del espacio (piscina).

  - Se deberá llegar al ingreso de la piscina duchado.
  - Cada ciudadano debe de portar como modo de indumentaria, sus chanclas, toalla de secado.
  - El traje de baño para los hombres debe ser de dos piezas – (boxer y pantaloneta)
  - El traje de baño paras las mujeres debe ser de tres piezas – (panti, short-pantaloneta y top)
  - No realizar entradas al agua arriesgadas o que comprometan la integridad física.
  - Se implementara ejercicios y recorridos en el estilo crol (libre). Como modo recreativo y lúdico.
  - **Tercer momento:** Se llevará a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su día.

- **Reacondicionamiento del espacio**: Se invitará a los ciudadanos a dejar el espacio en óptimas condiciones.

TEMAS:

NATACION
Es el conjunto de técnicas que permirte al ser humano nadar. El movimiento y desplazamiento dentro y sobre el agua empleando los brazos y las piernas sin aditamientos o ayudas mecánicas de ningún tipo. Se trata de una actividad recreatvia y deportiva.

CROL

El crol frontal se ha empleado desde la antigüedad. En el mundo occidental, el crol frontal fue visto en primer lugar en una competición que se realizó en Londres en 1844, donde fue nadado por dos indígenas

americanos del pueblo *ojibwa*, que ganaron fácilmente a los nadadores británicos que usaban el estilo braza. Sin embargo, los caballeros ingleses consideraron que este estilo, con sus relativamente grandes salpicaduras, era «no británico».

John Arthur Trudgen aprendió el crol frontal de los yámanas, onas o tehuelches durante un viaje a Sudamérica en algún momento entre 1870 y 1890 (se desconoce la fecha exacta, pero se cree que fue en 1873). Sin embargo, Trudgen usó por error la patada de tijera, que era la que más se usaba en Gran Bretaña para la braza, en vez de la de batido, que era usada por los indios americanos. A este estilo híbrido se le llamó *Trudgen* y se popularizó rápidamente por su velocidad.

En España fue el nadador Enrique Granados Gal, hijo del famoso compositor Enrique Granados, el que nadaría por primera vez en este estilo en la década de 1920.

HABILIDADES DEPORTIVAS

Las habilidades que los deportistas deben aprender son equivalentes a las que se realizan en otros ámbitos. Asimismo, esta clasificación ayuda a destacar los aspectos próximos y diferenciales entre las habilidades en el deporte y en otras actividades humanas. El deporte es una actividad humana. Aunque frecuentemente se aborda el deporte desde una perspectiva fisiológica en la que se destaca el esfuerzo que debe realizar el deportista, creemos que también es útil hacerlo desde un enfoque conductual centrado en las habilidades que han de adquirir los deportistas y los instrumentos que han de aprender a utilizar. De igual manera, todas las personas a lo largo de su vida aprenden muchas habilidades y manejan diversos instrumentos. Por consiguiente, creemos que es posible establecer una vinculación entre los comportamientos y habilidades en el deporte con los que se dan en otras actividades humanas, respetando, sin embargo, la especificidad de los objetivos y los procedimientos de cada actividad.

JORNADAS LUDO-RECREATIVAS EN NATACION

Este tipo de prácticas, que se suelen tratar como novedosas, han acompañado a nuestra sociedad desde siempre, aunque los estudios e investigaciones sobre los mismos sean recientes (Moreno y Medrano, 1995). En su regazo tienen cabida, y son parte importante, aquellas que poseen un componente fundamental de actividad física. Ello ha dado lugar a una cierta ambigüedad y confusionismo en lo que se refiere a su denominación, merced a su relación con el término deporte. De esta manera, conviven términos como deporte para todos, deporte recreativo, deporte de tiempo libre, deporte alternativo, etc., todo para conceptualizar una misma cuestión y diferenciarla claramente del deporte competición o deporte de rendimiento. Sin embargo, aun proviniendo muchas prácticas físicas recreativas de algún tipo de deporte, se destaca que otras tantas tienen su procedencia en juegos populares, prácticas informales creadas en torno al medio urbano, parques, espacios naturales, gymcanas, juegos de fiestas, etc., (Martínez del Castillo, 1986). 2 Pues bien, tal cuestión, independientemente del concepto que se utilice, reúne unas características propias y que la definen. Entre algunas de estas características se destacan las que De Knop en 1989 estableció: - Búsqueda del placer y la diversión dentro de la misma actividad (objetivo intrínseco). - Pueden participar todo tipo de personas. - El participante puede elegir de entre una amplia gama de actividades. - Ausencia de normas rígidas. Los participantes, de manera consensuada, las adaptan a sus gustos y necesidades. - Se juega "con el compañero", no "contra él". - Requiere que exista aprendizaje. - Ha de haber esfuerzo.

Fuente de consulta:

Riera, J. R. (2001). Habilidades deportivas, habilidades humanas. Apunts. Educación física y deportes, 2(64), 46-53.
Moreno, J. A., Rodríguez, P. L., & Pérez, S. (1996). Las actividades acuáticas recreativas: un planteamiento para todos. *SEAE/INFO*, *32*, 12-17.

RECURSOS
Físicos:

- Piscina, flotadores, silbato, cronometro, planilla de asistencia, arcos de banquitas, balón de voleyboll

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, Equipo de promotoria, Profesional de educación física.

RESULTADOS:
Cualitativos:
Durante la jornada de actividades acuáticas se evidenció una participación activa, entusiasta y respetuosa por parte de los ciudadanos. Las dinámicas en el agua generaron un ambiente de confianza, cooperación y disfrute colectivo, favoreciendo la integración grupal y el fortalecimiento de vínculos sociales.
Los participantes manifestaron sentirse tranquilos, libres y motivados al experimentar un espacio distinto al habitual, lo que contribuyó a mejorar su estado de ánimo y reducir niveles de ansiedad. Se observó una

actitud positiva frente al trabajo en equipo, la superación de miedos y la disposición a seguir indicaciones del personal acompañante.
Varios ciudadanos expresaron verbalmente que la actividad les permitió "sentirse vivos", "recordar momentos felices" y "valorar su proceso de cambio", mostrando un fortalecimiento de la autoestima y una mayor conexión con su cuerpo y emociones.

Cuantitativos:
Durante el encuentro asistieron un total de (20) ciudadanos, de los cuales (19) de ellos son de género masculino, y (1) de ellas de genero femenino, y (2) de enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Jose Henry Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividades acuaticas libres.

Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Fecha: 16/11/2025





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 Acuaticas. Lobres

4. Fecha: 16/11/2025

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	1033971869	Raul Fareta	36	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	79917588	FABIO RICO	45	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	1010161116	Jeffe Ellen	6cc	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	1680223918	Wbeimar LOPEZ	43	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	1012470331	OSCAR GONZALEZ	43	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	8203078	Armando Amado	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	91178495	Juan Arenas	43	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	80174190	Dicano Gomez	43	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	83246867	Jose contreras	46	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	1019062980	Carlos Alberto	34	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	79356538	Gustavo Arango	60	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
12	CC	1065611116	Jhon Freddy L	4,	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	79845478	Luis carlos Gallego	48	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
14	CC	528602	MAYERLY SANCHEZ	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
15	CC	1032381	Yesid Castro	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
16	CC	1013621618	Jonatan Paez	34	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
17	CC	23529584	ELISA RAVE	52	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
18	CC	80934475	JESUS Bermudez	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
19	CC	1065865	Jorge Rodrigo	37	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
20	CC	1033476728	Andres Leonardo Garcia	35	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						

13. Nombre del responsable: Andres Felipe Perez Cano

14. Cargo o rol del responsable: Educador Fisico

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 le 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:** 16/11/2025	**HORA:** **Inicio:** 11:00 AM **Final:** 12:00 M
ÁREA: PROMOTORIA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Camilo Suarez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad cognitiva.

OBJETIVO GENERAL:
Incentivar a los ciudadanos por medio de actividades dirigidas a mantener el funcionamiento cognitivo, a través de ejercicios de percepción, atención, concentración, como: solución de problemas, planificación y control, de una forma dinámica y divertida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Proponer un ambiente de juegos creativos donde las y los ciudadanos puedan estimular su concentración, atención, cognición, habilidades, competencias y capacidades.
- 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 la agilidad mental.
- Incentivar a los ciudadanos aprovechar mejor su tiempo libre, por medio juegos que los ayudaran a cambiar su rutina diaria de las actividades en comunidad de vida.

METODOLOGIA:
La actividad se desarrollará bajo el marco de la Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades para abordar esta actividad se trabajará la metodología lúdica terapeuta la cual se basa en lo lúdico como medio de expresión de pensamientos y emociones, donde permitirá exteriorizar conflictos internos y minimizar los efectos de experiencias negativas. Se buscará a partir de esta metodología propiciar el desarrollo integral de los ciudadanos en las diferentes dimensiones (físicos, emocionales, sociales e intelectuales). A partir de los juegos mentales fortaleceremos sus procesos cognitivos, aumentaremos la capacidad de resolución de problemas y mejoraremos sus niveles de atención, concentración y memoria.

Adecuación: Se realizará la actividad el comedor, donde en la cancha de futbol se realizará un mini torneo de futbol y en el aula García Márquez se realizará una actividad de dibujo artístico que se llama cubismo donde se hará uso de la mesa, dibujos, hojas y el tablero.

Primer momento: Se dará la bienvenida al grupo de participantes, luego de eso se dividirán a los y las participantes en los que quieran jugar futbol y los que no entonces podrán realizar la otra actividad de dibujo artístico lo cual será el cubismo lo cual con las dos actividades se buscara que los y las participantes logren aprovechar su tiempo libre y de esparcimiento en actividades lúdicas deportivas y artísticas fortaleciendo las habilidades cognitivas de los y las participantes de la comunidad de vida.

Segundo momento: Para realizar las actividades se les explicara a los y las participantes la metodología a llevar a los que van a jugar futbol se realizaran 4 partidos de futbol amistosos el cual el ganador se le dará un incentivo, a los que van a realizar los dibujos se les explicara el significado lo cual tiene como centro el uso de figuras geométricas combinadas con colores lo cual se les pedirá a los y las participantes que expresen sus sentimientos en un dibujo formado con figuras geométricas utilizando sus capacidades de expresión y de dibujo artístico. Durante el desarrollo de estas actividades se estará supervisando a los dos grupos de participantes.

Tercer momento:
Se realizará socialización en donde los ciudadanos expresara como fue su experiencia en el taller juegos tradicionales y como estas actividades de estimulación cognitivo les ayudan a pasar el tiempo de una forma dinámica y divertida.

Reacondicionamiento del espacio:
Una vez terminado el encuentro en medio del espacio del taller, se solicita a las y los ciudadanos dejar el espacio en las condiciones en las que lo encontraron, quienes acatan y cumplen con la corresponsabilidad.

TEMAS:
¿QUÉ ES LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA?

La estimulación cognitiva engloba todas aquellas actividades que se dirigen a mantener o a mejorar el funcionamiento cognitivo en general mediante ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración, lenguaje, funciones ejecutivas (solución de problemas, planificación, razonamiento, control...), praxias, funciones viso espaciales, etc., por medio de programas estructurados de estimulación. Consiste en estimular y mantener las capacidades cognitivas existentes, con la intención de mejorar o mantener el funcionamiento cognitivo y ralentizar el deterioro que se produce.

A medida que cumplimos años nuestro organismo cambia por dentro y por fuera. Todos vemos en mayor o menor medida, como algunas de las capacidades cognitivas han ido menguando con el paso del tiempo y de diferente manera en cada persona: un deterioro más rápido o más lento, distinto tipo de funciones cognitivas afectadas, etc.

Esos cambios que se producen a nivel cognitivo pueden ser consecuencia del paso de los años -problemas de memoria asociadas a la edad-, de un deterioro progresivo que puede acabar en demencia –deterioro cognitivo leve- o una enfermedad neurodegenerativa –demencia tipo Alzheimer, vascular o cuerpos de Lewy.

Por eso, hay que tener en cuenta que la estimulación cognitiva que se realiza no puede ser la misma con todas las personas, es importante que los profesionales de este campo, las neuropsicologías, realicen una evaluación y valoración de las áreas cognitivas mediante unas pruebas avaladas científicamente, y después establecer los ejercicios adecuados al nivel cognitivo y motivaciones de cada persona.

En la estimulación cognitiva es imprescindible trabajar sobre las capacidades que aún se conservan en la persona y no las que ya se ha perdido, para evitar su frustración. De esta manera, además de mejorar su funcionamiento, se contribuye a una mejora global de la conducta y estado de ánimo como consecuencia de una mejora de autoeficacia y de la autoestima.

¿Qué es la actividad física?
La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.
Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.
Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

Juegos tradicionales como el yoyo, el trompo, la rana o la coca tienen su origen en Europa y fueron los españoles quienes trajeron a Colombia estos artículos que fueron adoptados por nuestros antepasados.

En el webinar "Los Juguetes de mi Tierra Sumercé es 'Compra Lo Nuestro", Wilson Gómez, fundador de esta empresa dedicada a la fabricación y venta de juegos tradicionales, explicó que muchos de los pasatiempos que aún nos siguen divirtiendo son herencias del viejo continente.

El tradicional trompo nació en Italia, mientras que la coca fue un invento de los franceses, el yoyo viene de China y la rana -que tanto se juega en Colombia- realmente tuvo su origen en Francia.

"En el caso del trompo, los indígenas lo tomaron como algo que llamaba a la fertilidad, o cuando había sequía ellos jugaban trompo y cada vez que la punta del trompo tocaba el suelo estaban llamando a la lluvia", explicó el fundador de Los Juguetes de mi Tierra Sumercé.

Juegos tradicionales colombianos

1. Tres pies

Este juego pone a prueba la destreza y el equilibrio. La premisa es simple: intenta poner un pie en medio de los dos pies de tu oponente cuando esté distraído. La risa está garantizada, ya que los participantes tratan de esquivar los intentos de desequilibrio mientras se mueven cuidadosamente. Quien logre hacerlo grita: ¡Mis aguinaldos!, y gana.

2. Encostalados

Si estás en algún lugar al aire libre o en una finca, de esas maravillosas que miles de colombianos deciden visitar durante estas fiestas, el juego ´encostalados´ seguro es un plan perfecto para ti y tu familia.

Todos los miembros de la familia o de tu grupo de amigos podrán participar de él: es una actividad divertida. ¡Eso sí deberás tener varios costales! Le entregas a cada participante el suyo, marcas los puntos de partida y llegada y a disfrutar. El primero que llegue será el ganador.

Recuerda que el jugador no puede sacar los pies del costal y deberá llegar únicamente saltando.

Te recomendamos: Los juegos infaltables en la infancia de los colombianos

3. Pajita en boca

En este desafío, los participantes deben mantener un objeto en la boca, como un dulce o un pedazo de papel. Cuando alguien diga "pajita en boca" deben demostrar que aún tienen el objeto en la boca. Quien no lo tenga, pierde la ronda.

4. Al hablar y no contestar

En este juego, la elusión es la clave. Los jugadores deben evitar responder cualquier pregunta para no perder. Aquel que cede y responde pierde la ronda. Este juego fomenta la astucia y la capacidad de mantener la calma bajo presión.

FUENTE:

- **https://academianeurona.com/que-es-la-estimulacion-cognitiva/**
- **https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity**
- **https://www.radionacional.co/cultura/tradiciones/navidad-8-juegos-tradicionales-colombianos-para-realizar-en-familia**

RECURSOS:

Físicos:

- Planilla, balón de futbol, hojas blancas, colores, lápices y tablero.

Humanos:

- Promotor, participantes

RESULTADOS:
Cualitativos:

Los ciudadanos expresan que es de su agrado este tipo de actividades y juegos, ya que les ayuda a ejercitar la mente, los mantiene ocupados y a no pensar en cosas malas o recuerdos tristes.

los participantes que ingresaron a la actividad se mostraron activos durante esta y participaron en cada una de las actividades que se les dio a desarrollar demostrando su compromiso y entusiasmo de mejorar sus capacidades mentales, fortaleciendo sus habilidades cognitivas, entrenando su memoria visual, mejorando la concentración, y aumentando la memoria a corto plazo, los asistentes expresan que este tipo de actividades de aprovechamiento de tiempo libre, les ayudan a mantener su mente ocupada ya que en muchas ocasiones el hecho de tener tanto tiempo libre hace que su mente le juegue una mala pasada, caso que le ha ocurrido a algunos de sus compañeros.

Cuantitativos: Se contó con la participación de 11 ciudadanos de los cuales todos son hombres.

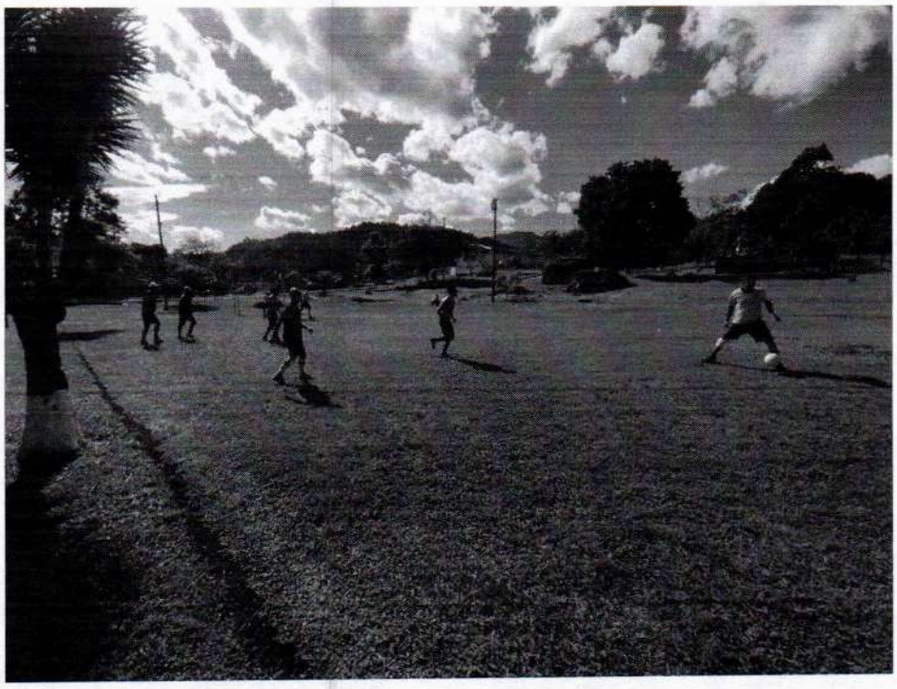
FIRMA DEL RESPONSABLE: Camilo Suarez

FIRMA DEL COORDINADOR:

NOMBRE DEL COORDINADOR: José Henry Ortiz

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad cognitiva.
Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades
FECHA: 16/11/2025





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-755	
Versión: 0	
Fecha: Memo I2024020296 - 25/07/2024	
Página: 1 de 1	

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

2. Lugar / Localidad: Comunidad de Vida el Rosario

3. Tema / Actividad: Actividad Congnitiva

4. Fecha: 16/11/2025

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	79046410	Carlos AV	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Carlos V	
2	CC	94511403	Diego Benavides	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	80401360	Luis Cadilla	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1032403228	ANDRES CASTAÑO HERTOS	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1024553334	Dayron Vidal	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80897993	ramiro Bedoya	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1032381114	WILMAR FORERO	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79643205	Jhon Rojas	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	4030371332	Jorge Bri	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	74196668	oscar JMla	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1033716779	Andres Leonardo Garcia	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Andres Garcia	
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Camilo Suarez

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_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 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:** 16/11/2025	**HORA:** 02:00 pm 03:30 pm
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD**	Andrés Suárez
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Documental		

OBJETIVO GENERAL Promover un espacio de reflexión crítica sobre la relación entre el consumo material/acumulación y la calidad de vida, para que los participantes logren resignificar sus prioridades, diferenciando entre necesidades básicas y aquellas impuestas por el sistema de consumo. El objetivo final es fortalecer su propósito de vida y el proceso de deshabituación de las dinámicas de calle (acumulación, uso ineficiente del recurso) a través de la simplificación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diferenciación de Necesidades: Lograr que los participantes analicen y diferencien las necesidades fundamentales (dignificación, salud, relaciones, propósito) de los deseos transitorios o impuestos, valorando los beneficios tangibles ofrecidos por el servicio.
- Fomento del Autocontrol y Disciplina: Utilizar el concepto de orden y simplificación del minimalismo como una analogía directa para motivar el cumplimiento del Diario Vivir Personal y el uso adecuado de los bienes comunes del servicio.
- Identificación de Obstáculos: Facilitar que los participantes identifiquen y nombren aquellos "elementos no esenciales" (ya sean materiales, hábitos o relaciones)

METODOLOGIA:

Esta metodología se estructura bajo la Línea de Atención 2: promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agenciamiento de capacidades., donde el rol del Promotor es esencial para fomentar la adhesión a la rutina y la interiorización de los Acuerdos de Convivencia. El documental funciona como una herramienta didáctica para vincular el concepto de orden mental y material con la disciplina diaria.

Adecuación:
El taller se realizará en el comedor donde se les comunicara a los participantes por parte del promotor que se les brindara este espacio y en donde ellos ayudaran a organizar el espacio ubicando las sillas de manera ordenada, para poder realizar el taller de interés

Primer momento: Encuadre y Acuerdos de Convivencia (10 min): Bienvenida. El Promotor establece el objetivo y recuerda las normas de respeto y escucha activa. Se plantea la pregunta inicial: "¿Cómo el desorden material o la falta de rutina nos genera estrés o problemas con los demás?"

Segundo momento: Proyección y Observación (40 min): Se proyecta un segmento clave del documental (historias de superación a través de la simplificación y el enfoque), que muestre cómo la simplificación conduce a una vida más organizada.

Tercer momento: Diálogo Reflexivo Grupal y Gestión de Conflictos (30 min): El Promotor modera la discusión. Enfoque en la Convivencia: Se analiza cómo el desorden, la falta de aseo o el acaparamiento (conductas leves) perturban la paz grupal. Se guía el diálogo hacia la resolución pacífica de desacuerdos y el acuerdo de convivencia sobre el uso de los espacios y recursos comunes.

Cuarto momento: El Promotor sintetiza las conclusiones, enfatizando que la estructura y la disciplina son el "minimalismo" de la mente. Se pide a cada participante identificar un hábito desordenado a simplificar o reemplazar con una actividad de su Diario Vivir Personal para la próxima semana.

Reacondicionamiento. Los ciudadanos organizaran el espacio utilizado, dejando limpio y ordenado

TEMAS:
Los temas se enfocan en el cambio conductual, el orden y la aplicación de los principios a la vida en la Unidad Operativa:

1. El Desorden como Factor de Riesgo (Ansiedad e Inestabilidad):

Contenido: Análisis de cómo el documental expone que la búsqueda de lo material o la acumulación genera ansiedad y desorden.

Aplicación al Servicio: Reflexión sobre cómo el desorden personal o la falta de rutina son conductas que amenazan la convivencia (tipología leve) y cómo el orden promueve la estabilidad emocional necesaria para el proceso de desprendimiento de la calle.

2. Priorización y Enfoque (La Disciplina del Diario Vivir):

Contenido: Se analiza cómo el minimalismo implica decir "no" a las distracciones para enfocar recursos (tiempo y energía) en un objetivo principal.

Aplicación al Servicio: El Diario Vivir Personal es presentado como la herramienta principal que ayuda a los participantes a simplificar su tiempo, dedicándolo a las actividades de inclusión y al desarrollo de hábitos disciplinados.

3. Manejo del Impulso y Acatamiento de Normas de Convivencia:

Contenido: Se discute cómo la toma de decisiones impulsivas sobre hábitos de consumo o acumulación generan consecuencias negativas a largo plazo.

Aplicación al Servicio: Se vincula con la necesidad de controlar los impulsos para acatar las normas establecidas en el Manual de Acuerdos para la Convivencia, promoviendo la convivencia pacífica y evitando faltas.

4. Corresponsabilidad y Uso Racional del Recurso:

Contenido: La filosofía del "cuidado de lo poco" y del "uso consciente del recurso" en el documental.

Aplicación al Servicio: Se vincula con el respeto por los bienes comunes de la Comunidad de Vida y la necesidad de corresponsabilidad para garantizar la sostenibilidad y el acceso equitativo a los beneficios del servicio.

Fuente: plataforma de streaming (Netflix)

RECURSOS:
Recursos Humanos: participantes y 1 promotor
Recursos físicos: Sillas, mesas, proyector, bocina, computador

RESULTADOS:
Cualitativos:
Estabilidad Emocional: Los participantes lograron conectar la filosofía del documental con la necesidad de orden y estructura en su rutina, manifestando una mejor comprensión sobre cómo el desorden genera ansiedad.

Foco en la Rutina: Se evidenció la interiorización de la necesidad de priorizar el tiempo y la energía en su Diario Vivir Personal (su rutina diaria), fortaleciendo la disciplina.

Fortalecimiento de la Convivencia: Se generó un diálogo constructivo sobre el uso eficiente de los recursos del servicio y el cuidado del espacio, lo cual reduce la probabilidad de incurrir en conductas leves relacionadas con el desorden.

Cuantitativos: se logró la participación de 9 participantes los cuales todos eran hombres

FIRMA DEL RESPONSABLE: Andres Suarez

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Diaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Documental
Línea de atención 2: Promoción de la inclusión socio ocupacional desde el agendamiento de capacidades.
FECHA: 16/11/2025
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: Documental

4. Fecha: 16/11/2025

5. Hora: 02:00 p.m

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1030571332	Jhon Rojas	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1070963466	cristian m	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	74700037	Johnfaivotones Rivera	61	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	80249858	Alexander Galeano	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	80169188	Oscar Angel	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	80901309	Wis Padilla	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1015.411.116	Juan Diego L.	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	79537269	Rigoberto Ramirez	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	1070917209	Yesson Williams	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10																
11																
12																
13																
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:** 17/11/2025	**HORA:** 09:00 am 10:30 am
ÁREA: PROMOTORIA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Jean Aponte

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cine foro

OBJETIVO GENERAL: Crear espacios de unión y compartir con los y las participantes de comunidad de vida, mediante el cine club donde ellos puedan compartir sus ideas de la película y también entiendan el significado de compartir en tranquilidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Aportar a la formación de pensamiento crítico, mediante el debate y el conocimiento profundo de los procesos sociales y como este impacta en su proyecto de vida
- Utilizar las temáticas y contenidos de las películas para fomentar en los participantes valores, actitudes y habilidades sociales para el acercamiento a las competencias ciudadanas en los participantes
- Favorecer en los participantes el gusto por el cine como forma positiva de utilización del tiempo libre, desarrollando además sus posibilidades como fuente de información y enriquecimiento cultural.

METODOLOGÍA: Este taller se desarrollará bajo la línea de atención 4: Dinamización integral de la atención integral basada en comunidad de vida, a través de la metodología pedagógica en la cual se implementará la expresión creativa de pensamientos y emociones, donde permitirá exteriorizar conflictos internos y minimizar los negativas. Se busca a partir de esta metodología propiciar el desarrollo integral del ciudadano en las diferentes dimensiones emocionales, sociales intelectuales. El taller se desarrollará mediante el uso de diversas herramientas que permitan que los ciudadanos expresen de una forma creativa sus ideas, sentimientos y experimenten emociones, deseos, sufrimientos, fantasías mediante la creación de representaciones visuales.

Adecuación: Este taller se desarrollará en el comedor donde con la ayuda de los compañeros promotores se realizará el llamado a los y las participantes que deseen ingresar a el taller de interés el cual será enfocado en las redes sociales y el cómo ellas nos pueden llegar afectar en nuestro día a día.
Primer momento: Se dará la bienvenida a los ciudadanos con la presentación de la actividad que se realizara explicando en que consiste y cuál es la finalidad que tiene el taller, se realizara una pequeña dinámica rompe hielo en la cual a través de una serie de imágenes se buscara en esta actividad de estimulación, que ayuden a mantener en el nivel apropiado los procesos cognitivos de concentración, atención y memoria en los participantes. Posteriormente se menciona el tema principal que se va a analizar a través de la película, señalando también el objetivo de la discusión o debate para que durante la misma los ciudadanos estén atento y pueda ir generando sus propias ideas. Luego de ello se proyecta la película.
Segundo Momento: Se dará indicaciones a los participantes para que se organicen en grupos y sigan las indicaciones del promotor. Posteriormente se entregarán materiales para responder una serie de preguntas en donde los ciudadanos expresan sus inquietudes, se visualizará el efecto que crean las redes sociales en el ser humano, buscado en ellos una menor participación en el uso de los dispositivos móviles, una vez realizada la proyección se les indagara sobre que sintieron en el momento de ver el documental.
Tercer momento: A continuación, se iniciará con el foro en donde los participantes se organizarán en grupos de trabajo y compartirán con sus compañeros lo que cada grupo escribió, he intercambiarán ideas que favorecerán el desarrollo de su sentido crítico.
Reacondicionamiento del espacio: Una vez terminado el taller se solicita a los asistentes organizar el espacio en el cual se realizara la actividad, para que este espacio quede en buenas condiciones, el grupo promotor se encargara de que esto se realice.

TEMAS:

Cine foro

Cuando un espectador se sienta frente a una película o programa de televisión, está recibiendo mensajes que no siempre son tan claros y directos como se podría suponer; en ocasiones se requiere de un ejercicio analítico en donde el espectador devele eso que le fue dicho, lo clarifique y lo lleve a un plano consciente, para allí relacionarlo con su propia vivencia y propiciar de su parte una interacción con la obra. Un producto audiovisual propone por lo general una acción dramática definida; sin embargo, la trama desarrolla

conflictos paralelos, que, sin querer ser el eje de la misma, se plantean como subtextos que aportan elementos narrativos a la historia central y enriquecen la película.
Para propiciar esta lectura aguda y crítica existen varias herramientas de las que el Docente o el Guía puede hacer uso; una de las más ricas en posibilidades es el cine foro.
El cine foro es una herramienta metodológica que facilita y enriquece el diálogo entre el espectador y la obra audiovisual. La orientación del foro puede responder a una diversidad de temáticas, que deberán ser propuestas por quien lo conduzca o a partir de las expectativas propias del público. Es muy importante que quien conduzca el cine foro esté receptivo frente a lo que los espectadores generen, ya que un tema planteado inicialmente puede propiciar otros y esto debe ser capitalizado, recogido y puesto en el ejercicio, para lograr un espacio efectivo de encuentro y reflexión.
¿Cómo implementarlo?
El punto de partida de un cine foro debe ser el público al que va dirigida la proyección (ver capitulo IV) y el tipo de inquietudes que este público tenga o que el Docente o Guía quiera establecer. Una vez definido el público objetivo se debe programar la película o el ciclo; esta programación se debe hacer con base en:
Niveles de comprensión o lectura del público objetivo: esto supone tener en cuenta si son espectadores habituales, o si por el contrario son espectadores eventuales, así como si las obras que están acostumbrados a ver son de carácter comercial o independiente. En este punto es conveniente proceder paso a paso, empezando por obras audiovisuales de fácil asimilación hasta permitirse llegar, en la medida en que el público lo vaya exigiendo, a obras de lectura más compleja.
La edad de la población: como se desarrolló en el capítulo anterior, no hay que suponerun público homogéneo; se debe partir de la diferencia para así lograr acertar con la programación, porque cada público tiene unos intereses y dinámicas particulares.
El idioma: es fundamental determinar en qué idioma se puede proyectar de acuerdo al público objetivo. La mayoría de obras audiovisuales a las que se tiene acceso están en idiomas distintos al español y subtituladas. Se debe contemplar si el público receptor está en capacidad de leer estos subtítulos, y de lo contrario se deben programar obras de habla hispana o dobladas.
La actividad laboral o escolar principal: cuando trabajamos con comunidades, es importante tener en cuenta su actividad principal; esto puede arrojar pistas sobre los intereses de la misma y facilitar la selección de temas para desarrollar el cine foro.
La temática que se quiera desarrollar con la comunidad: si determinado tema se utiliza como parte de un proceso con la comunidad, el Docente o Guía debe estar atento a lo que le interesa comunicar con la película o el audiovisual que eligió, para utilizar esto como punto de partida del cine foro.
Es recomendable comunicar antes de la proyección el tema principal en el que se enfocará el cine foro, para que durante la misma el público esté atento y pueda ir generando un concepto propio y desarrollando su planteamiento. Al finalizar la proyección se abre el espacio para la socialización de ideas y el debate de las mismas.
Actividades de un cine foro
La introducción: Al inicio de cada proyección se debe hacer una introducción, en donde se socialice el nombre del director, el país de origen de la obra y el por qué se eligió. Esto puede corresponder a distintas razones; lo fundamental es que ese motivo sea resaltado en la introducción para darle pistas al espectador acerca del curso que va a tener el cine foro.
Por ejemplo, si para una clase de literatura estamos trabajando la literatura fantástica y elegimos mostrar El señor de los anillos, debemos contextualizar al público, para que durante la proyección haga énfasis en esa característica de la película. Es muy importante que quien conduzca el foro, investigue y se prepare sobre el tema a desarrollar.
La proyección: ésta debe suceder en las mejores condiciones técnicas posibles; es fundamental para el buen disfrute de una obra audiovisual que la calidad de la proyección y del sonido sean óptimas; así se hace más amable la experiencia del espectador y su disposición para repetirla y convertirla en hábito.
El foro: Al finalizar la proyección ya se han delimitado unos temas, de tal manera que el grupo se puede entregar a la exploración de los mismos a través del intercambio de ideas y opiniones. Para la implementación del foro y de acuerdo con los intereses del público o del Docente o Guía se puede hacer uso de distintos elementos que aporten y dinamicen el espacio: la lectura de un texto relacionado con la discusión principal, bien sea un texto publicado o inédito, el uso de fotografías, la participación de un invitado especial que tenga una relación directa con el tema a desarrollar, etc.

Si los foros hacen parte de un ciclo temático, se debe tener en cuenta que cada uno en sí mismo debe funcionar, pero que en una mirada panorámica haya un hilo conductor entre uno y otro. Esto para que los asistentes regulares tengan la posibilidad de ampliar la información y enriquecerla.

Fuente de consulta:
https://www.mincultura.gov.co/areas/cinematografia/noticias/Paginas/2006-03-01_7417.aspx#:~:text=El%20cine%20foro%20es%20una,las%20expectativas%20propias%20del%20p%C3%BAblico.

RECURSOS:
Físicos:
- Planilla de asistencia, documental, hojas en blanco, computador, televisor, sillas

Humanos:

- Ciudadanos, promotores

RESULTADOS:

Cualitativos: Los ciudadanos participaron de forma activa en el foro dando su punto de vista sobre la manera en la que los dispositivos móviles absorben más el tiempo, los asistentes manifiestan que no se habían percatado que en muchas ocasiones el hecho de estar pendiente de las redes sociales han entorpecido su proceso llegando al punto de egresar de algunos servicios, se logra con la actividad que los asistentes reconozcan que debe estar más atentos a las herramientas que le brinda la comunidad para ayudar a su problemática.

Cuantitativos: En esta actividad se contó con la participación de 20 participantes de los cuales 2 son mujeres y 18 hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Jean Alarte

FIRMA COORDINADOR:

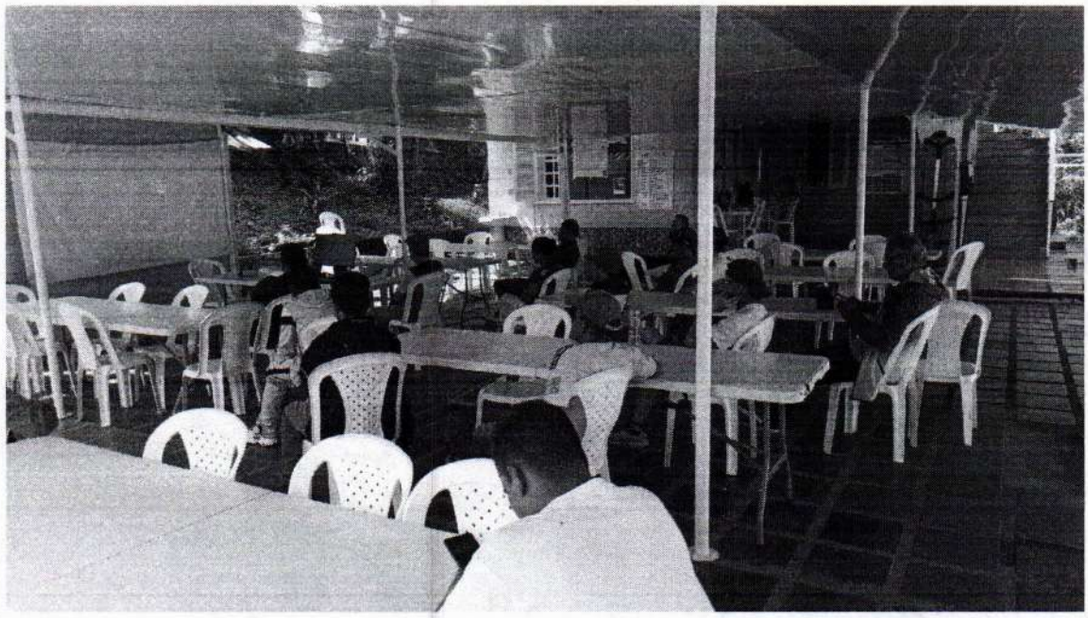
NOMBRE COORDINADOR: José Henry Oiza S

ANEXOS FOTOGRAFICOS

Nombre de la actividad: Cine club

Línea de atención 4: Dinamización integral de la atención integral basada en comunidad de vida

Fecha: 17/11/2025





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: Cine Club

4. Fecha: 17/11/2025

5. Hora: 9:00 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	71581883	Jois G Bueno	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	11322000	Elver Melo	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	70106652	DIEGO [illegible]	65	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79675916	Juan C. Garcia	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1141916	Julio Cesar	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79735844	Luis E Rodriguez	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	80165336	JOHAN MURCIA	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1024544103	David felipe Avila	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	73144	ANTONIO Baldia	55	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	79844457	Fabio Sierra	57	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1015.411.116	Juan Fredy L.	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	79845705	Jorge Moreno	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	1014016X141	cristian Mendez	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	80203911	Alejandro Cardozo	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	79941410	Carlos U	62	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	79477765	Blanca munar	67	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	79950581	Pablo Rodriguez	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	1000801022	VICTOR [illegible]	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	80120661	Juan Viloria	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	74186608	Oscar S Mila	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Jean Carlos Aponte

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:** 17/11/2025	**HORA:** INICIO: 11:00 am FINAL: 12:00 M
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Felipe Cruz	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mi cuerpo, mi responsabilidad.

OBJETIVO GENERAL:
Promover los estilos de vida saludables como medio de responsabilidad, mejorando sus rutinas diarias de autocuidado personal y habitacional, para así mejorar su bienestar físico y emocional, pensado en su desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Proporcionar recursos y técnicas efectivas, promoviendo hábitos de vida saludables y prácticas que fortalezcan la salud mental, física y emocional.
- Incentivar a los participantes a mantener hábitos saludables que les ayuden a mantenerse en situaciones de recaída o para así mismo evitarlas.
- Fortalecer las herramientas dadas en comunidad frente al autocuidado físico y emocional, para mantener un cuerpo sano y una mente tranquila.

METODOLOGÍA:
Esta actividad se llevará a cabo con la Línea de atención 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida. lo cual se trabaja en un taller de interés con los y las participantes que deseen participar, con la metodología psicoeducativa la cual hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano mitigar la reincidencia en dinámicas de habitabilidad en calle. Con ello se busca adquirir herramientas para afianzar el establecimiento de hábitos de vida saludable con base a las rutinas diarias como un aspecto relevante en la cotidianidad.

Adecuación: Se llevará a cabo el taller en el aula múltiple, de acuerdo a ello se abordará el tema de cuidado personal, en este sentido se organizarán elementos necesarios de como computador, sillas y parlante. En apoyo con el área de promotoría se realizará el llamado a los y las ciudadanas de etapa 4 y 5 para la realización del taller.

Primer momento: Se dará la bienvenida a los y las asistentes donde se realizará introducción al tema a abordar, se realizará una actividad rompe hielo lo cual se llama vamos a una fiesta musical lo cual se buscará que los participantes se integren y trabajarles la parte cognitiva para su fortalecimiento mental y de concentración, luego de esto se generarán las siguientes preguntas orientadoras ¿para usted que son hábitos de vida saludable? ¿Qué considera que es la salud mental? En torno a lo anterior se brindará un espacio para que los y las ciudadanas aporten de acuerdo a sus conocimientos y experiencia personal, posteriormente se conceptualizara frente a los hábitos de vida saludable y como la salud mental es un aspecto fundamental para la implementación de estos hábitos.

Segundo Momento: Con la ayuda del tablero y marcadores se realizara un cuadro con dos partes con el fin de que en una parte se colocara la sintomatología que presentan en los momentos de abstinencias que los lleva a recaídas, y en el otro espacio se colocara con la ayuda de los mismos chichos los buenos hábitos que les han ayudado a vencer ese estado de abstinencia, esto con el fin de compartir las herramientas y estrategias utilizadas por ellos y dadas por los promotores para que así poder dar cumplimientos a los objetivos planteados

Tercer momento: Se realizará una actividad de agilidad mental donde se busca que los y las participantes ejerciten su mente y su capacidad celebrar estando atento, que presente una escucha activa esta actividad se llama casando moscas, para que así ellos y ellas puedan tener una buena memora y así puedan recordar sus hábitos y mantener sus estilos de vida saludables dentro y fuera de la comunidad.

Reacondicionamiento del espacio: Se solicitará a tres voluntarios para recoger las sillas y devolver los elementos utilizados.

TEMAS:
Determinantes de la salud física y mental.

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.
Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.
La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.
Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Por ejemplo, se sabe que la crianza severa y los castigos físicos perjudican la salud infantil y que el acoso escolar es un importante factor de riesgo de las afecciones de salud mental.
Los factores de protección se dan también durante toda la vida y aumentan la resiliencia. Entre ellos se cuentan las habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros.
Los riesgos para la salud mental y los factores de protección se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras; entre ellas se cuentan las recesiones económicas, los brotes de enfermedades, las emergencias humanitarias y los desplazamientos forzados, y la creciente crisis climática.
Cada factor de riesgo o de protección tiene una capacidad predictiva limitada. La mayoría de las personas no desarrollan afecciones de salud mental aunque estén expuestas a un factor de riesgo, mientras que muchas personas no expuestas a factores de riesgo conocidos desarrollan una afección de salud mental. En todo caso, los determinantes de la salud mental, que están relacionados entre sí, contribuyen a mejorar o socavar la salud mental.
Promoción de la salud mental y prevención de las afecciones de salud mental
Las intervenciones de promoción y prevención se centran en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental. Pueden ir dirigidas a individuos, grupos específicos o poblaciones enteras.
Actuar sobre los determinantes de la salud mental requiere a veces adoptar medidas en sectores distintos del de la salud, por lo que los programas de promoción y prevención deben involucrar a los sectores responsables de educación, trabajo, justicia, transporte, medio ambiente, vivienda y protección social. El sector de la salud puede contribuir de modo significativo integrando los esfuerzos de promoción y prevención en los servicios de salud, y promoviendo, iniciando y, cuando proceda, facilitando la colaboración y la coordinación multisectoriales.

Qué es un estilo de vida saludable
Un estilo de vida saludable busca equilibrio, armonía y salud integral
Es la forma en la que se crean hábitos, según el entorno en el que nos desarrollamos. Es decir, un estilo de vida no es estático, sino que está determinado por conductas y costumbres individuales, así como por las interacciones con lo que nos rodea.

Cuando se habla de un estilo de vida saludable, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que es aquel en el que se preserva el equilibrio y la armonía y contribuyen a mantener una salud integral. Además, contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles e influyen en la reducción de síntomas como la ansiedad, depresión y mejoran el estado de ánimo. Algunos de los ejemplos que da la entidad son:

Alimentación balanceada.
Suficientes horas de sueño y descanso.
Actividad física.
Gestión de las emociones y el estrés.
Consumo moderado de alcohol.
Espacios 100% libres de humo.

Cómo gestionar las emociones para una mejor salud mental
Los conflictos son parte de la vida y en cualquier momento podrían presentarse situaciones de estrés y tensión. Allí es cuando necesitarás aprender a abordarlas para no alterar tu estado de ánimo y salud mental. Por eso, es importante saber gestionar las emociones y la manera de actuar bajo estas situaciones. A continuación, te dejamos algunas estrategias que te ayudarán en esos momentos:

Ante la situación, respira consciente y pausadamente.
Intenta practicar lo siguiente: cuenta hasta cuatro mientras tomas aire por la nariz, sostenlo por dos segundos y exhala por la boca mientras cuentas hasta siete. Repite el ejercicio cinco veces o las que necesites. Esto te va a conectar con el aquí y ahora, así podrás ver el conflicto con otra percepción.
Date un paseo de 10 minutos.
Llama a alguien que te genere calma y tranquilidad.
Consume una bebida caliente y disfruta su aroma

Hábitos Saludables :
Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

Los estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general, no solo en la depresión. Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

Consumir una dieta equilibrada.
Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
Realizar actividad física.
Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
Planificar el día.
Mantener siempre una actitud positiva.
Evitar el estrés innecesario.
Aprender más cosas de la depresión.
La persona con depresión pierde el interés por todo lo que lo rodea. Por ello, es muy importante que realice, poco a poco, actividades que sean placenteras. Al comienzo será muy difícil, ya que no tiene interés, pero con apoyo y compañía será más sencillo.

Realizar actividad física, la que le guste. Está comprobado que el ejercicio físico libera endorfinas y estas mejoran el estado de ánimo.
FUENTES:
http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/

RECURSOS:
Físicos: Sillas, computador, parlante, televisor, tablero, marcadores

Humanos: Ciudadanos, promotora

RESULTADOS:
Cualitativos: Se obtuvo como resultado en el taller de cuidado mutuo, que los y las participantes expresaron y se vio lo siguiente:

- Mayor conciencia sobre la importancia de mantener sus hábitos de vida saludables.
- Conocimiento de técnicas y recursos efectivos para promover la salud mental y emocional.
- Incremento en la capacidad para buscar y acceder a apoyo adecuado en caso de necesidad.
- Fomento de hábitos y prácticas que fortalezcan el cuidado de hábitos saludables y el cuidado emocional.
- Mayor disposición para hablar abiertamente sobre temas que les afecte su bienestar emocional. Y el cuidado mutuo.

Cuantitativos: Se obtiene como resultado la asistencia de 20 ciudadanos, 20 hombres.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Felipe Cruz

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Nombre de la actividad: Mi cuerpo, mi responsabilidad.

Línea de atención 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

Fecha: 17/11/2025





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: Mi cuerpo mi responsabilidad

4. Fecha: 17/01/2025

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	80169188	Oscar Angel	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
2	CC	91.214.68	Raul Mendoza.	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
3	CC	79.8[illegible]	Diego Gaona	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
4	CC	7356338	Gustavo Arango	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
5	CC	[illegible]8867	Jose contreras	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X				JOSE	
6	CC	79581888	Luis G. Bueno	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
7	CC	10101616	[illegible]	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
8	CC	1014140605	Yerson Garcia	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X				Yerson Garcia	
9	CC	1082.47008	Oscar Gonzalez	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
10	CC	1019068980	Carlos Chaparro	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
11	CC	1033[illegible]89	Raul Forero	36	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
12	CC	8[illegible]	Oscar Cortes	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
13	CC	1033716729	Andres Leonardo Garcia	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X				Andres Garcia	
14	CC	2591[illegible]	ELKIN RAVE	52	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
15	CC	11322000	Cruz Melo	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
16	CC	1024403223	Andres Estado Fuentes	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
17	CC	19461821	Luis J	64	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
18	CC	19375604	Eduardo Figueroa	67	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
19	CC	94572[illegible]	Roberto Ramirez	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X					
20	CC	7926456	Luis Encinales	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica				X				Luis	

13. Nombre del responsable: Edire Cruz

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:** 17/11/2025	**HORA:** Inicio: 02:00 pm Final: 03:30 pm
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Brahyan Millán

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividades acuáticas

OBJETIVO GENERAL:
Promover la salud y el bienestar integral de los ciudadanos y ciudadanas de la comunidad de vida, a través de la práctica recreativa de actividades acuáticas mejorando la condición física, facilitando la relajación y fomentando la socialización entre los participantes

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la confianza y seguridad en sí mismo, desarrollando habilidades básicas del estilo libre (patada, brazada, respiración).
- Contribuir al fortalecimiento físico general (resistencia, coordinación, y tono muscular) en un ambiente lúdico y no competitivo.
- Fomentar la relajación y reducción del estrés, mediante ejercicios de respiración, flotación y desplazamiento en el agua

METODOLOGÍA:

La actividad se llevará a cabo, a partir de línea de atención 4: dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida, que permitirá el aprendizaje de habilidades, destrezas y ejercicios acuáticos, motivando a todos los ciudadanos presentes para mejorar la regulación de cargas emocionales y además su condición física.
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.
Primer momento: Se explicarán los objetivos y las actividades propuestas mediante el modo de ejecución y su metodología a seguir.
Segundo Momento: Se les informará a los ciudadanos que existen unas reglas y normas las cuales deben de implementarse para mantener la higiene y el buen uso del espacio (piscina).
Se deberá llegar al ingreso de la piscina duchado.

- Cada ciudadano debe de portar como modo de indumentaria, sus chanclas, toalla de secado.
- El traje de baño para los hombres debe ser de dos piezas – (bóxer y pantaloneta)
- El traje de baño paras las mujeres debe ser de tres piezas – (panti, short-pantaloneta y top)
- No realizar entradas al agua arriesgadas o que comprometan la integridad física.
- Se implementará ejercicios y recorridos en el estilo crol (libre). Como modo recreativo y lúdico.

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

TEMAS:

NATACION
Es el conjunto de técnicas que permite al ser humano nadar. El movimiento y desplazamiento dentro y sobre el agua empleando los brazos y las piernas sin aditamientos o ayudas mecánicas de ningún tipo. Se trata de una actividad recreativa y deportiva.
CROL

El crol frontal se ha empleado desde la antigüedad. En el mundo occidental, el crol frontal fue visto en primer lugar en una competición que se realizó en Londres en 1844, donde fue nadado por dos indígenas americanos del pueblo *ojibwa*, que ganaron fácilmente a los nadadores británicos que usaban el estilo

braza. Sin embargo, los caballeros ingleses consideraron que este estilo, con sus relativamente grandes salpicaduras, era «no británico».

John Arthur Trudgen aprendió el crol frontal de los yámanas, onas o tehuelches durante un viaje a Sudamérica en algún momento entre 1870 y 1890 (se desconoce la fecha exacta, pero se cree que fue en 1873). Sin embargo, Trudgen usó por error la patada de tijera, que era la que más se usaba en Gran Bretaña para la braza, en vez de la de batido, que era usada por los indios americanos. A este estilo híbrido se le llamó *Trudgen* y se popularizó rápidamente por su velocidad. En España fue el nadador Enrique Granados Gal, hijo del famoso compositor Enrique Granados, el que nadaría por primera vez en este estilo en la década de 1920.

Resistencia: La resistencia en natación se refiere a la capacidad de mantener un esfuerzo prolongado en el agua sin fatiga excesiva. Implica una combinación de resistencia cardiovascular, fuerza muscular y eficiencia técnica. Mejorar tu resistencia te permitirá nadar distancias más largas, mantener velocidades más altas durante períodos más prolongados y recuperarte más rápidamente entre entrenamientos o competiciones.

Factores que influyen en la resistencia:

1. **Capacidad aeróbica:** Es la habilidad de tu cuerpo para utilizar oxígeno durante el ejercicio prolongado. Un sistema cardiovascular bien desarrollado es crucial para mantener un rendimiento óptimo durante largas sesiones de natación.

2. **Fuerza muscular:** Los músculos fuertes, especialmente en los brazos, hombros, espalda y core, te ayudarán a mantener una técnica adecuada incluso cuando comiences a cansarte.

3. **Técnica de nado:** Una técnica eficiente te permite conservar energía y nadar de manera más efectiva. Esto incluye una posición correcta del cuerpo, brazadas eficientes y una respiración adecuada.

4. **Eficiencia energética:** Se refiere a tu capacidad para utilizar la energía de manera óptima durante la natación. Esto implica minimizar la resistencia del agua y maximizar la propulsión con cada movimiento.

5. **Estado mental:** La resistencia mental es tan importante como la física. La capacidad de mantenerse enfocado y motivado, especialmente durante entrenamientos largos o competiciones exigentes, es crucial.

HABILIDADES DEPORTIVAS

Las habilidades que los deportistas deben aprender son equivalentes a las que se realizan en otros ámbitos. Asimismo, esta clasificación ayuda a destacar los aspectos próximos y diferenciales entre las habilidades en el deporte y en otras actividades humanas. El deporte es una actividad humana. Aunque frecuentemente se aborda el deporte desde una perspectiva fisiológica en la que se destaca el esfuerzo que debe realizar el deportista, creemos que también es útil hacerlo desde un enfoque conductual centrado en las habilidades que han de adquirir los deportistas y los instrumentos que han de aprender a utilizar. De igual manera, todas las personas a lo largo de su vida aprenden muchas habilidades y manejan diversos instrumentos. Por consiguiente, creemos que es posible establecer una vinculación entre los comportamientos y habilidades en el deporte con los que se dan en otras actividades humanas, respetando, sin embargo, la especificidad de los objetivos y los procedimientos de cada actividad.

JORNADAS LUDO-RECREATIVAS EN NATACION

Este tipo de prácticas, que se suelen tratar como novedosas, han acompañado a nuestra sociedad desde siempre, aunque los estudios e investigaciones sobre los mismos sean recientes (Moreno y Medrano, 1995). En su regazo tienen cabida, y son parte importante, aquellas que poseen un componente fundamental de actividad física. Ello ha dado lugar a una cierta ambigüedad y confusionismo en lo que se refiere a su denominación, merced a su relación con el término deporte. De esta manera, conviven términos como deporte para todos, deporte recreativo, deporte de tiempo libre, deporte alternativo, etc., todo para conceptualizar una misma cuestión y diferenciarla claramente del deporte competición o deporte de rendimiento. Sin embargo, aun proviniendo muchas prácticas físicas recreativas de algún tipo de deporte, se destaca que otras tantas tienen su procedencia en juegos populares, prácticas informales creadas en torno al medio urbano, parques, espacios naturales, gymcanas, juegos de fiestas, etc., (Martínez del Castillo, 1986). 2 Pues bien, tal cuestión, independientemente del concepto que se utilice, reúne unas características propias y que la definen. Entre algunas de estas características se destacan las que De Knop en 1989 estableció: - Búsqueda del placer y la diversión dentro de la misma actividad (objetivo intrínseco). - Pueden participar todo tipo de personas. - El participante puede elegir de entre una amplia gama de actividades. - Ausencia de normas rígidas. Los participantes, de manera consensuada,

las adaptan a sus gustos y necesidades. - Se juega "con el compañero", no "contra él". - Requiere que exista aprendizaje. - Ha de haber esfuerzo.

REFERENCIAS:

https://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n
https://sporvit.com/como-mejorar-tu-resistencia-en-natacion-guia-completa/
Riera, J. R. (2001). Habilidades deportivas, habilidades humanas. Apunts. Educación física y deportes, 2(64), 46-53.
Moreno, J. A., Rodríguez, P. L., & Pérez, S. (1996). Las actividades acuáticas recreativas: un planteamiento para todos. *SEAE/INFO*, *32*, 12-17.

RECURSOS:

Físicos:
Piscina, flotadores, silbato, cronometro, planilla de asistencia, balón de voleyboll

Humanos:
Ciudadanos de la comunidad de vida, equipo de promotoría

RESULTADOS:

Cualitativos:
Durante la jornada de actividades acuáticas se evidenció una participación, entusiasta y respetuosa por parte de los ciudadanos. Las dinámicas en el agua generaron un ambiente de confianza, cooperación y disfrute colectivo, favoreciendo la integración grupal y el fortalecimiento de vínculos sociales, se logró dar cumplimiento con el objetivo Promover la salud y el bienestar integral de los ciudadanos y ciudadanas de la comunidad de vida, a través de la práctica recreativa de actividades acuáticas mejorando la condición física, facilitando la relajación y fomentando la socialización entre los participantes. Algunos ciudadanos indicaron que el estar en esta actividad los permitió sentirse vivos y tranquilos, el agua los ayuda a estar relajados y liberarse de cargas negativas.

Cuantitativos:
Durante la actividad asistieron un total de (11) once ciudadanos, de los cuales (10) diez de ellos son de género masculino, y (1) una de género femenino.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Brahyan J.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Diaz S

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ACTIVIDADES ACUATICAS
LÍNEA DE ATENCIÓN 4: DINAMIZACIÓN DE LA ATENCIÓN INTEGRAL BASADA EN COMUNIDAD DE VIDA.
FECHA: 17/11/2025





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 Acuaticas

4. Fecha: 17/11/2025

5. Hora: 02:00 p.m

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	80470860	DIEGO roberto	47	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego Roberto	
2	CC	1012356917	Ruben Perez	36	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80169188	Oscar Angel	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	80175184	Jimmy Carrillo	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1019002950	Carlos Chaparro	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79592619	Ricardo Ramirez	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	73.144.[illegible]74	ANTONIO Baldino	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1008[illegible]027	VICTOR [illegible]	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					VICTOR	
9	CC	11322000	Cruz Melo	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79045305	Jorge Moreno	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	52763162	Luz marina	52	No aplica	No aplica	No aplica			X					Buitrago	
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Brahyan Smith Millán

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

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

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 18/19/20/21/11/2025	**HORA:** Inicio: 09 00 AM Final: 12:00 M
ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Hosmar Escobar Ramírez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Mantenimiento y limpieza de áreas comunes.

OBJETIVO GENERAL:
Promover con los participantes el mantenimiento y limpieza de las áreas comunes dentro de comunidad, realizando prácticas de control, mejoras y arreglos locativos, jornadas de limpieza en cada uno de los espacios, para sostener una buena imagen y conservación del espacio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Motivar a las y los participantes del mantenimiento, embellecimiento y corresponsabilidad creando estrategias sostenibles, realizando las actividades de limpieza de árboles y plantas ornamentales en las áreas comunes, manteniendo la buena presentación de la comunidad.
- Fomentar en los ciudadanos una conciencia de recolección de los desechos aprovechables y no aprovechables en la comunidad con la finalidad de promover economía sostenible y buena presentación de los diferentes espacios.
- Fortalecer las técnicas de jardinería, limpieza, plateo, abonado, poda de césped, pinzamiento de árboles frutales, utilizando las herramientas adecuadas y en buen estado para reforzar destrezas y habilidades en los participantes recalcando la importancia de mantener las áreas comunes bien presentadas.

METODOLOGÍA:
Para el desarrollo del taller agrícola en áreas comunes, se llevara a cabo la metodología psico educativa, basados en la línea de atención 4: dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida con actividades transversales, en las cuales se proponen talleres teórico prácticos en cada uno de los espacios, realizando diferentes actividades como jardinería, podas, plateo de árboles frutales y labores cotidianas del área donde se fortalecen conocimientos y habilidades, utilizando las herramientas adecuadas para el taller, aplicando los métodos y técnicas para las labores del área.

Adecuación:
Se reunirán a los participantes en los espacios establecidos, se les socializará los objetivos del taller, se les brindará las indicaciones para la ejecución de las actividades en áreas comunes, mantenimiento de árboles frutales, plantas ornamentales y de jardinería de la comunidad de vida.
Se les entregan las herramientas adecuadas y en buenas condiciones para las diferentes labores de jardinería, podas de prados en zonas comunes, cerca viva, recolección de basuras, limpieza de arbustos y recolección de residuos.

Primer momento
Seguido del encuentro de la palabra se firmará el formato de asistencia al taller del día, se hará entrega de herramientas e insumos según las actividades a desarrollar por cada uno de los participantes se asignarán actividades en los diferentes espacios comenzando el embellecimiento y mantenimiento de áreas comunes, mantenimiento de jardinería, se brinda inducción y acompañamiento frente a las actividades a ejecutar por parte de los talleristas agro.

Segundo momento
Se realizara supervisión y acompañamiento de las labores asignadas a los ciudadanos participantes del taller, en las actividades de podas de césped, barrido y recogidos de los residuos, mantenimiento y embellecimiento de plantas ornamentales, cerca viva, plateo, aporque y abonado de plantas de jardinería, recolección de residuos aprovechables y no aprovechables, verificando que se utilicen las herramientas adecuadas en los diferentes espacios como son, guadaña, rastrillos, tijeras de poda, azadones, pala de aporque, recogedores y carretilla y compost, donde adquieren destrezas y habilidades en las labores