Se solicitará a las y los ciudadanos organizar el espacio recogiendo los materiales utilizados.

TEMA:

Desde la psicología, el conflicto se comprende como un proceso natural e inevitable en la interacción humana, que surge cuando existen diferencias en intereses, necesidades, valores, percepciones o emociones entre dos o más personas. Autores como Deutsch (1973) señalan que el conflicto no es intrínsecamente negativo; por el contrario, su impacto dependerá de la forma en que sea abordado y gestionado. En contextos psicosociales y terapéuticos, el conflicto se convierte en una oportunidad de autoconocimiento, aprendizaje relacional y fortalecimiento de habilidades emocionales.

En la etapa 2 de los procesos de intervención, las personas suelen encontrarse en un momento de mayor adaptación al entorno, con incremento de la conciencia emocional y del cuestionamiento de normas, límites y figuras de autoridad. Este proceso favorece la aparición de tensiones interpersonales, discusiones y confrontaciones, que muchas veces activan patrones de afrontamiento aprendidos previamente, tales como la evitación, la agresión, la sumisión o la manipulación. Estos estilos, aunque funcionales en contextos pasados, suelen resultar ineficaces o perjudiciales en entornos de cambio y crecimiento personal.

La resolución de conflictos implica el desarrollo de un conjunto de habilidades de autorregulación emocional, entendidas como la capacidad de reconocer, comprender y modular las propias emociones ante situaciones de tensión. Según Gross (1998), la regulación emocional permite disminuir respuestas impulsivas y facilita la toma de decisiones más conscientes, evitando la escalada del conflicto. En este sentido, el reconocimiento emocional previo a la acción se convierte en un elemento central para la resolución efectiva de desacuerdos.

Otro componente fundamental es la comunicación asertiva, definida como la capacidad de expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin vulnerar los derechos propios ni los de los demás. La comunicación asertiva se contrapone a los estilos pasivo y agresivo, los cuales suelen intensificar los conflictos al generar acumulación emocional o confrontaciones directas. Desde la psicología social, se ha evidenciado que el uso de mensajes en primera persona, la escucha activa y la validación emocional favorecen la construcción de acuerdos y reducen la hostilidad interpersonal.

La empatía también cumple un rol esencial en la resolución de conflictos, ya que permite comprender la perspectiva emocional y cognitiva del otro sin necesidad de estar de acuerdo con su postura. Rogers (1961) plantea que la empatía facilita relaciones más auténticas y cooperativas, promoviendo climas de confianza y respeto mutuo. En procesos grupales, el fortalecimiento de esta habilidad contribuye a la cohesión y a la disminución de dinámicas de rivalidad o juicio.

Finalmente, la resolución de conflictos se relaciona con la toma de decisiones responsables, entendida como la capacidad de evaluar consecuencias a corto y largo plazo, asumir la responsabilidad por los propios actos y buscar soluciones que favorezcan el bienestar individual y colectivo. En etapa 2, el entrenamiento en estas competencias permite a los participantes resignificar el conflicto como un espacio de crecimiento, fortaleciendo su autonomía emocional y sus habilidades sociales.

En síntesis, abordar las estrategias de resolución de conflictos desde una perspectiva psicológica implica integrar la autorregulación emocional, la comunicación asertiva, la empatía y la toma de decisiones conscientes, reconociendo el conflicto no como una amenaza, sino como una oportunidad para el desarrollo personal y relacional.

Fuente de consulta:

- https://www.apa.org/topics/conflict-resolution
- https://www.psychologytoday.com/us/basics/conflict-resolution
- https://greatergood.berkeley.edu/topic/empathy
- https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use

RECURSOS:

Físicos:

- Conos, cuerdas, tarjetas con situaciones de conflicto, marcadores, cartulinas, silbato, espacio amplio.

Humanos:

- Profesional de psicologia, ciudadanos partícipes de la actividad

RESULTADOS:

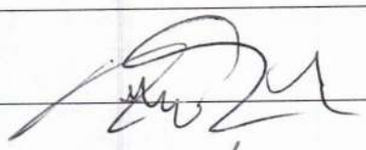
Cualitativos:

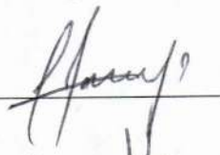
Aquí tienes una versión mejorada del texto, vinculando la experiencia acuática con el tema de estrategias para la resolución de conflictos de manera clara y motivadora:

Durante el desarrollo del taller se evidenció una alta disposición y participación activa por parte de los asistentes, quienes lograron vincularse progresivamente a la actividad acuática, superando temores

iniciales y manifestando mayor confianza corporal y emocional en el entorno. El contacto con el agua y la posibilidad de realizar movimientos libres favorecieron estados de relajación, disminución de la tensión física y emocional, así como una mayor apertura a la interacción grupal.
En este contexto, se promovieron estrategias para la resolución de conflictos, resaltando la importancia de la comunicación asertiva, la empatía y la cooperación como herramientas fundamentales para fortalecer la convivencia. Las dinámicas acuáticas facilitaron la práctica de la escucha activa, el respeto por las diferencias y la búsqueda de acuerdos, generando un espacio seguro donde los participantes pudieron transformar tensiones en oportunidades de diálogo y construcción colectiva. De esta manera, el taller no solo contribuyó al bienestar físico y emocional, sino también al desarrollo de habilidades sociales orientadas a la prevención y manejo positivo de los conflictos.

Cuantitativos:
N°. total de ciudadanos: 27
N°. total de mujeres: 1
N°. total de hombres: 26
N°. total de LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.
FECHA: 20/01//2026





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 la resolución de conflictos

4. Fecha: 20/01/2026

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		94084772	ARbey cano	57	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2		79853840	Fabian Guzman	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3		18503809	William Polanco	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4		80791300	GAbriel G.	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5		88[illegible]2	[illegible] Fiorado L	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6		[illegible]	David sanchez	20	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7		1076[illegible]	cristian mendez	33	No aplica	No aplica	No aplica			X					cristian m	
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Daniela Rodriguez Perez

14. Cargo o rol del responsable: Psicologa

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

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 la resolución de conflictos

4. Fecha: 20/01/2026

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	1024545403	David Felipe Avila	22	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1000840422	VICTOR LAVOTA	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					VICTOR	
3	CC	80091725	JUAN RAMIREZ	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	79845472	LUIS CARLOS GALLEGO	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	14569957	MILTON CORREA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					MILTON	
6	CC	80512924	JHON ROMERO DIAZ	54	No aplica	No aplica	No aplica			X					JHON	
7	CC	[illegible]	[illegible]	35	No aplica	No aplica	No aplica			X					[illegible]	
8	CC	95161424	Andrey Moreno Lara	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1020756686	MARCELA CARDENAS	35	No aplica	No aplica	No aplica			X					MARCELA	
10	CC	79572619	PEDRO DEYTO	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80897797	JAMES MEDINA	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					JAMES	
12	CC	1100671091	JORGE BUITRAGO	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80256133	CESAR MOLANO	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	51607241	JOSE MARIA	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	80106082	DIEGO FARFAN	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	79993500	[illegible]	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	19284886	Alvaro Osorio	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	79478349	[illegible]	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	79567268	EDWIN CAMACAL	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	73.1444	ANTONIO BOLIVAR	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Daniela Rodriguez Perez

14. Cargo o rol del responsable: Psicologa

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el Rosario	**FECHA:** 20/01/2026	**HORA:** Inicio: 02:00 PM Final: 03:30 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Haider Chinchilla

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Análisis profundo de las problemáticas personales, familiares y sociales.

OBJETIVO GENERAL: Facilitar la apropiación de herramientas propias de la planificación estratégica aplicada al campo individual o personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar qué es la planeación estratégica.
- Aplicar la matriz DOFA de la planificación estratégica al campo individual.
- Socializar los resultados desde la participación de la población.

METODOLOGÍA: El grupo de formación será una reunión de elaboración, que se centrará en generar procesos socioeducativos que parten desde la narrativa de dilemas morales y fomentan procesos de socialización basados. El grupo de trabajo se llevará a cabo de acuerdo a la Línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social

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

Primer Momento: Se explicará qué es la planeación estratégica a través de una charla y de videos cortos. Aquí se tendrá en cuenta conceptos y herramientas como el retrato de mi vida, matriz FODA, el mapa de mis deseos, matriz de metas personales. Se mostrará de forma general cómo se aplica la planeación estratégica en empresas y se analizará cómo aplicar estratégicamente la planeación a la vida personal.

Segundo Momento: se pasará a cada integrante del grupo una cartulina, en la mesa se dejarán revistas, periódicos, palabras claves en pedacitos de papel o recortes de imágenes que representen propósitos de vida, por ejemplo, una maleta o un libro que represente el deseo de estudiar; o una pala, un martillo o computador que represente el deseo de trabajar; un avión o una flota que represente el deseo de viajar; una familia que represente el deseo de unión y comunicación familiar; entre otros. Cada participante deberá desarrollar un collage de sus sueños o deseos, propósitos o metas de vida. Cuando terminen voluntariamente deberán exponerlo al grupo.

Tercer Momento: FODA grupal, usando los mismos recortes o escribiendo palabras y frases el grupo deberá, uno a uno, pasar en frente a escribir o pegar una imagen que represente Fortalezas, Oportunidades, Debilidades o Amenazas a nivel personal y colectivo o comunitario, para este fin se pegará en la pared una matriz FODA tamaño grande previamente elaborada para que se motive la participación del grupo. Después se socializarán razones, ideas y propuestas por parte del grupo.

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

TEMAS:

PROBLEMAS PERSONALES: Los problemas personales son situaciones, crisis o trastornos que afectan la vida individual en áreas familiares, financieras, de salud mental (ansiedad, depresión) o laboral. Se caracterizan por generar desbordamiento emocional, estrés y, a menudo, requieren cambios de comportamiento. Gestionarlos implica identificar la causa, priorizar soluciones, cambiar la perspectiva y, si es necesario, buscar apoyo profesional.

PROBLEMAS SOCIALES: son condiciones o comportamientos que afectan negativamente a un gran número de personas y requieren atención colectiva o políticas públicas. Incluyen brechas de desigualdad, violencia, pobreza y falta de acceso a derechos básicos, siendo reconocidos por sus consecuencias negativas en la calidad de vida y el desarrollo.

FACTORES DE RIESGOS: son características, hábitos, condiciones o situaciones (físicas, sociales, genéticas) que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades, lesiones o eventos negativos en la

salud, seguridad o bienestar. Ejemplos clave incluyen el tabaquismo, una dieta inadecuada, el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol, la hipertensión, la obesidad y factores ambientales.
FACTORES DE PROTECCION: son recursos, características o circunstancias (personales, familiares o comunitarios) que fortalecen a individuos y grupos, aumentando su resiliencia para afrontar eficazmente el estrés, adversidades y riesgos, reduciendo la probabilidad de resultados negativos en la salud o conducta, como problemas de conducta o enfermedades. Estos actúan como un "escudo", mejorando las habilidades de afrontamiento y contrarrestando factores de riesgo, y pueden incluir una buena autoestima, hábitos saludables, redes de apoyo social y entornos familiares positivos.
PROYECTO DE VIDA: Es aquello que una persona se traza con el fin de conseguir uno o varios objetivos para su existencia. Lleva a las personas a definir conscientemente el curso de acción que debe guiar su futuro. Su elaboración, debe conducir a definir espacios de profundo análisis sobre las situaciones futuras que enmarcaron el desarrollo familiar, social, laboral y espiritual. Es por esto, que se considera de gran importancia la aplicación de la Planeación Estratégica en el campo personal, como marco de referencia que permita abrir espacios de reflexión a través de los cuales se identifiquen plenamente las potencialidades y limitaciones actuales para ser explotadas o en su defecto vencidas, y lograr diseñar un futuro acorde a los deseos y aspiraciones que se quieran obtener.
HABILIDADES: Concretamente, McGehee y Thayer (1961) y Goldstein (1986, 1991, 1993) definen habilidad como la capacidad para desempeñar las operaciones del puesto con facilidad y precisión. Señalan, además, que las habilidades frecuentemente son actividades de tipo psicomotor. Por su parte, Peiró (1999) define habilidad como la capacidad de realizar un desempeño competente del puesto de trabajo (Ser capaz de hacer algo). Una delimitación conceptual más elaborada la realiza Murphy (1988), quien afirma que las habilidades se diferencian de las aptitudes, en tanto que las habilidades se aprenden en un período de tiempo relativamente corto, están dirigidas a una meta, usualmente connotan desempeño físico o motor y son más bien específicas para la tarea. Ahora bien, considerar que la habilidad (traducida habitualmente como destreza) es de naturaleza exclusivamente física o motora ha sido criticado, y se ha matizado que toda destreza humana implica la coordinación de percepción y acción y, consecuentemente, necesita la contribución de procesos perceptuales, decisiones cognitivas, control motor e incluso de procesos sociales (Hontangas, 1994). En definitiva, pese a la diversidad de términos referidos a capacidades humanas, y siguiendo la revisión realizada por Hontangas (1994), pueden establecerse cinco criterios para diferenciar aptitud y habilidad. Las aptitudes se distinguen de las habilidades, en base a tres criterios: 1) las aptitudes tienen un carácter permanente – estable, mientras que las habilidades son modificables; 2) las aptitudes tienen un carácter innato, no aprendido, mientras que las habilidades son aprendidas y por último, 3) las aptitudes se infieren a partir de la conducta, mientras las habilidades son observables.
OBJETIVOS: Definición realista, concreta y necesaria sobre un punto o estado al que se desea llegar y hacia el cual hay que movilizar esfuerzos para obtener logros concretos.
METAS: Se definen como puntos de referencia o aspiraciones que las organizaciones deben lograr en el corto plazo (un año o menos).
ESTRATEGIAS: Medios por los cuales se lograrán los objetivos.
MISIÓN: La definición de la misión nos lleva a identificar lo que realmente somos como personas: ¿Cual es nuestra actividad principal?, ¿Esta actividad me hace realmente feliz? ¿En que soy realmente fuerte?, ¿Cuáles son mis valores? ¿Cuál es mi filosofía de vida? ¿A quienes estoy beneficiando con mis acciones? ¿Estoy contribuyendo a construir un mejor mañana?
PROCESO DE PLANEACIÓN ESTRATÉGICA APLICADO A LA PERSPECTIVA PERSONAL:
La Gerencia Estratégica es definida como la formulación, ejecución y evaluación de acciones que permiten que una organización logre resultados, es aplicable al desarrollo del proyecto de vida de las personas con el fin de que se realicen sus sueños.

FUENTES:

- Garces, W. (2003) LA PLANEACIÓN ESTRATÉGICA UN MEDIO EFICAZ PARA ELABORAR Y ALCANZAR EL PROYECTO DE VIDA. Colombia. Universidad Tecnológica de Pereira.
- Sánchez, M.H. (2014). Movimientos conversacionales terapéuticos del problema al cambio y creaciones sociolingüísticas. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia, 6, 191-210
- Gómez del Campo del Paso, M.I. Salazar Garza, M.L. Rodríguez Morril, E.I. (2013) Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales.
- Maturana, H. Emociones y Lenguaje en Educación y Política. Centro de Educación del Desarrollo (CEO) Ediciones Pedagógicas Chilenas S. A Santiago de Chile 5ta. Edición 1992, 98 pp.
- https://www.fuhem.es/media/ecosocial/file/Cohesi%C3%B3n%20Social/Necesidades,%20consumo%20y%20bienestar/GOUGH,%20IAN%20el%20enfoque%20de%20las%20capacidades.pdf
- https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733230009.pdf

RECURSOS:

- Tablero acrílico; libros; marcadores borrables y permanentes, cartulinas, revistas y periodicos, tijeras y colbón.

RESULTADOS:
Cualitativos: se logró desarrollar una dinámica grupal que permitió la participación activa, el grupo se mostró receptivo y entusiasmado a dar su opinión, a las perspectivas expresadas se les otorgó validez y se logró construir de manera colectiva conceptos relacionados a la planificación estratégica. Se avanzó en procesos de socialización partiendo de los principios de organización para aplicar herramientas de la planificación estratégica al campo individual. Lo más importante es que se logró observar un grupo receptivo, un grupo que pidió la palabra y opinó con respeto respecto al tema en cuestión. A nivel individual, demostraron interés y realizaron su matriz DOFA, evidenciando lenguajes del cambio. El grupo logra identificar en la matriz DOFA una herramienta que permite la organización de ideas e identificar aspectos importantes nivel personal, lo que brinda luces frente a las acciones, metas y propósitos a establecer.

Cuantitativos: se logró contar con la participación de veintisiete (29) personas de la etapa de elaboración, de las cuales en su totalidad son hombres que se reconocen dentro del género masculino y con orientación sexual heterosexual.
Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 29

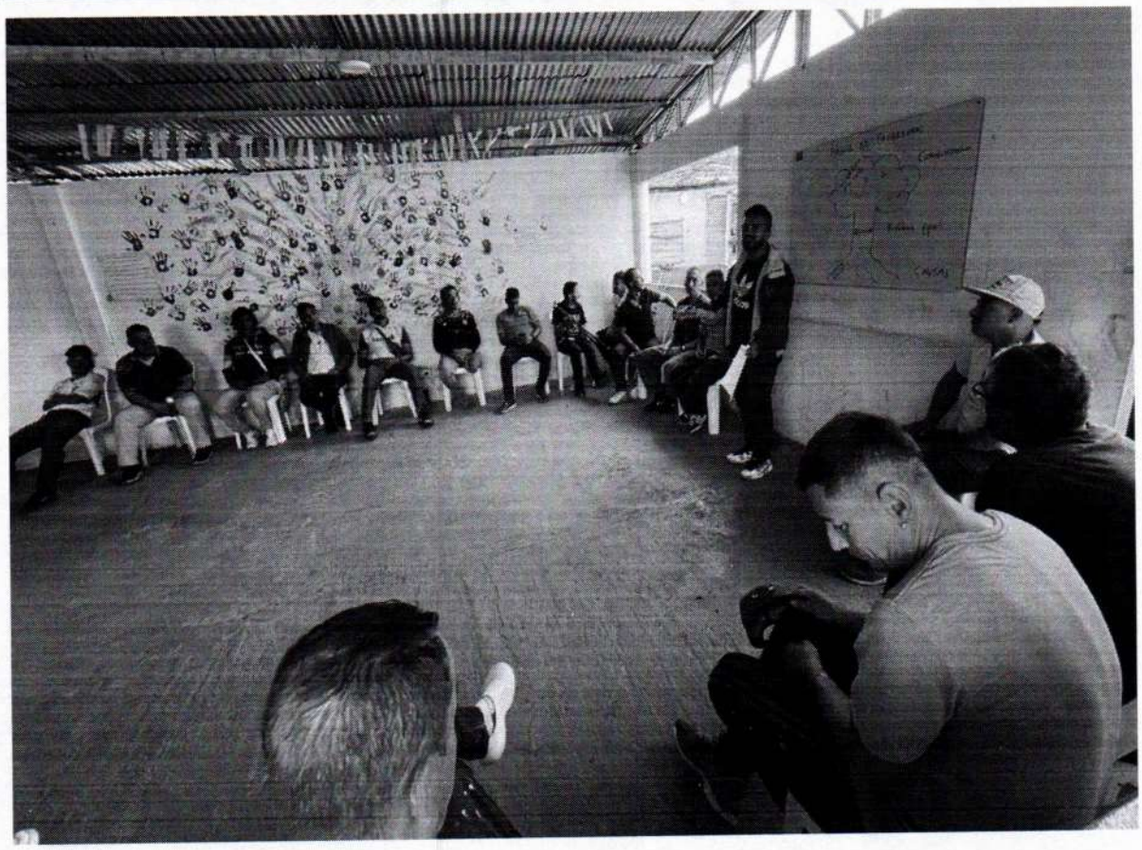
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz C

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: HABILIDADES EN EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA.
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.
FECHA: 20/01/2026





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: Análisis profundo de las problemáticas personales, familiares y sociales.

4. Fecha: 20/01/2026

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	14569951	MILTON CORREA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					MILTON	
2	CC	1076163499	Cristian Mendez	32	No aplica	No aplica	No aplica			X					Cristian M	
3	CC	1001206	DIEGO CHACON	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					DIEGO CH	
4	CC	79572619	RAOberto RAMIREZ	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80770854	Diego camilo Rodriguez	41	No aplica	No aplica	No aplica			X					Diego Rodriguez	
6	CC	79845422	Luis carlos Gallego	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79581883	Luis G. Bueno	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79356338	Gustavo Arango	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79814784	Diego guarnizo	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Haider Chinchilla

14. Cargo o rol del responsable: Trabajador Social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

4. Fecha: 20/07/2026

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	79643205	Jorson Moreno	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	cc	79793500	José Alejandro Ortiz	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	cc	79636820	JOSÉ MAIA	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	cc	1013632428	CRISTIAN OSSIO	41	No aplica	No aplica	No aplica			X					CRISTIAN OSSIO.	
5	cc	79106682	DIEGO PALACIOS	66	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	cc	1020756886	marcela Cardenas	35	No aplica	No aplica	No aplica			X					marcela	
7	cc	75161424	Andres Mauricio	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	cc	80926713	JOSE ortiz	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOSÉ	
9	cc	1026688674	JOSE contreras	26	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOSE	
10	cc	79479584	Adalberto HERMANO	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	cc	80174635	Osorio Suarez	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	cc	1010897723	Jhonatan Bustos	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	cc	79705842	Heiver Z	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	cc	3167241	JOSE Garcia	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	cc	19281856	Alvaro Ospino	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	cc	80140345	JairAguilar G	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	cc	1019051142	Jhon Alexander Perez	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	cc	872626	Caballero	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	cc	1999779911	FREDY GARCES	44	No aplica	No aplica	No aplica			X					faga	
20	cc	80236133	CESAR MOLANO	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Haider Chinchilla M.

14. Cargo o rol del responsable: Trabajador Social

15. Firma del responsable de la actividad: Haider C.M.

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:** 20/01/2026	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 3:30pm

ÁREA: TALLERISTA AGRO	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Carlos Figueredo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: hábitos para formar cultura

OBJETIVO GENERAL:
Transformar en los participantes un habito de culturar general para que este sea un aprendizaje continuo, entrando al cambio y la adaptación de nuevas expectativas que mejoren su proceso de inclusión.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- fortalecer las competencias de las capacidades en el diario vivir y los movimientos que se realizan con las etapas productivas que cada persona conforma.
- Fomentar la proactividad y el autocuidado de todos los ciudadanos para su bienestar y la autonomía que generan los buenos hábitos.
- Formar las ideas de manejo de principios y de buenos hábitos para encontrar las metas claras y la adaptabilidad en los distintos espacios de aprendizaje y crecimiento.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo del taller formativos utiliza la metodología psico educativa y de participación, basados en la línea de atención 1 desarrollo para la inclusión social, trabajando en las distintas formas de desempeño de hábitos que generan habilidades en la creación de estos, que les permite más desarrollo de las actividades culturales generando nuevos conocimientos o reforzándolos en caso de conocer la mayoría de los hábitos.

Adecuación: Se reunirán los y las participantes en el área fijada, se les explica la actividad a realizar con los objetivos planteados para el taller de hábitos para formar cultura, se solicitará el lugar adecuado para iniciar el taller formativo.
Primer momento: Se realiza llamado por medio del grupo de promotoría, posterior se firmará asistencia, se informa del taller que se realizará se brindará inducción a los temas por el tallerista agrícola.
Segundo Momento: Se desarrolla el tema de hábitos para formar cultura compartiendo vivencias de los participantes acerca del tema y brindarles la información necesaria para que todos puedan entrar en el contexto
Tercer momento:
Terminado el taller se realiza el cierre del taller para verificar cumplimento de las actividades, y la retroalimentación, resolviendo dudas de los participantes en el tema en hábitos para formar cultura.
Reacondicionamiento del espacio:

Se les indica a los participantes la importancia de mantener en orden y aseo las zonas de trabajo libre de basura y materiales innecesarios para el uso de los demás compañeros.

TEMAS:

REFERENCIAS
-https: //www.fao.org
-https://www.gob.mx
-https//www.echocommunity.org
-https//www.westquiica.com

RECURSOS:
Físicos: quiosco, sillas, mesa.
Humanos:

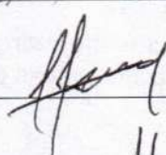
- Tallerista agro y ciudadanos.

RESULTADOS:
Cualitativos:

- En el desarrollo del taller las y los ciudadanos manifestaron agrado e interés por la actividad teórica desempeñada acerca de los diferentes métodos y prácticas que se necesitan conocer para crear buenos hábitos.
- Sensibilizan muchas habilidades y conocimientos dentro de cada uno para estar acorde con las necesidades que tienen y encontrarse con un buen habito cultural.
- Se analiza la realidad y se interioriza y presentan las ideas participativas que les da la herramienta para poder integrar el momento en que se incluyan en el ámbito social.

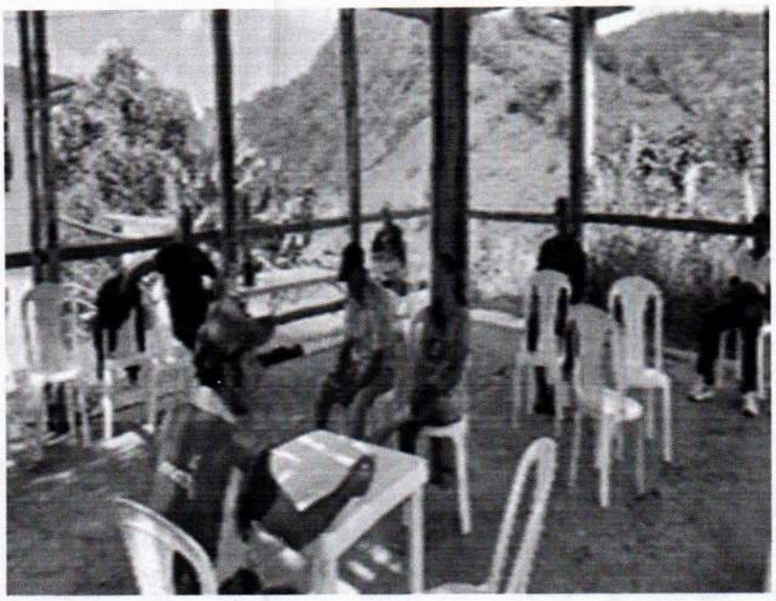
Cuantitativos:
N°-total de ciudadanos:14
N°- total de mujeres: 1
N°- total de hombres:13
N°- total de lgbti:0

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: HÁBITOS PARA FORMAR CULTURA
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FECHA: 20/01/2026





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: Habitos para Formar Cultura

4. Fecha: 20/01/2026

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	74186688	Oscar J Mila	46	no aplica	no aplica	No aplica			X						
2	CC	7019082980	Carlos Chaparro	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79747230	JOSE GOZON	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1032358861	Carlos Moreno	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1014190605	YEISON GARCIA	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1014044381	Jeison Abello	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	7157920	Luis Mendez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	8776226	Carlos José	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1010164	Jorge Eliecer	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	7930557	Carlos Garcia	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1004606658	STIVEN Valencia	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	6762816	JUSTO R. GAJAN	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	80165336	JOHAN MURCIA	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	52273187	LUZ marina	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Carlos Figueredo

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista Apoyo

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-129
		Versión: 1
		Fecha: Memo I2019048610 - 20/11/2019
		Página: 1 de 4

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario		**FECHA:** 20/01/2026	**HORA INICIO:** 2:00 pm **FINAL:** 3:30 pm
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Hermes Vaca	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Bienestar integral y sentido de propósito.			

OBJETIVO GENERAL:
Promover en las y los ciudadanos estrategias para la consolidación de proyecto de vida, teniendo en cuenta un principio de bienestar integral, por medio de la ejecución de actividades lúdico-pedagógicas y presentación de las dimensiones del bienestar humano como principio básico de vida.

Objetivo Especifico:

- Identificar las múltiples dimensiones del bienestar humano
- Analizar la perspectiva de las y los ciudadanos frente a los propósitos de vida
- Guiar estrategias pedagógicas entorno al bienestar humano de las y los ciudadanos

METODOLOGÍA:
Se realizará el taller formativo de "Bienestar integral y sentido de propósito", con base en Línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social, por medio de la cual se pretende acompañar a las y los ciudadanos en la comprensión del concepto de bienestar, en sus múltiples dimensiones. ese sentido es importante contemplar una metodológica teórico-práctica basada en análisis y reflexiones personales, estas últimas como resultado de los temas planteados como temáticas.

Adecuación: Esta actividad se realizará en la sala de tv, con la facilidad de un tablero de acrílico, materiales para materializar las actividades que el taller propone y un dispositivo de audio para una parte de la actividad.

Primer momento:

El profesional da la bienvenida a los ciudadanos, posteriormente realiza de manera general una inducción frente a la temática que se abordara en el taller, permitiendo guiar 3 preguntas orientadoras:

- ¿Como interpreta usted una vida con propósito?
- ¿Qué es el bienestar para usted?
- ¿Existe relación entre bienestar y propósito?}

Con base en las apreciaciones realizadas por los ciudadanos, se orienta la actividad desde un nivel que permita la comprensión y desarrollo de las actividades para las y los ciudadanos. Posteriormente se realiza un ejercicio conceptual para que comprendan el significado de los tópicos dentro del taller "bienestar y propósito"

Segundo momento:

Posteriormente se realizará una actividad lúdica que lleva por nombre UN PASO ADELANTE, la cual consiste en trazar una línea y en uno de los extremos se plasma el propósito y cada uno de los pasos que el ciudadano de hacia el objetivo será una acción que como individuo ejecutará para poderlo cumplir. A partir de esa actividad se interpretará la visión objetiva de os pasos para cumplir una meta

Tercer momento:
Por último, se genera un espacio de reflexión y aclaración de dudas frente a la temática de la jornada, en ese sentido por medio de una lúdica evidenciaremos si fue posible la interiorización conceptual y la interpretación de la jornada. Para ello utilizaremos la dinámica de tingo, tingo tango.

Reacondicionamiento del espacio:
Una vez terminada la jornada, se les pide a los participantes que dejen el espacio organizado, limpio y nuevamente disponible para otras actividades

TEMAS:

Bienestar humano y propósitos de vida

El bienestar humano es un estado integral que comprende el equilibrio entre el cuerpo, la mente, las emociones y las relaciones sociales. No se limita únicamente a la ausencia de enfermedad, sino que implica sentirse bien consigo mismo, tener la capacidad de afrontar las dificultades de la vida y participar activamente en la sociedad. Desde esta perspectiva, el bienestar se construye día a día a través de hábitos saludables, el reconocimiento de las emociones, el cuidado del cuerpo y el fortalecimiento de vínculos sociales significativos.

Diversos enfoques coinciden en que el bienestar humano tiene un carácter integral, es decir, está conformado por varias dimensiones interrelacionadas. Entre ellas se destacan el bienestar físico (actividad corporal, descanso y autocuidado), el bienestar emocional (manejo de emociones y autoestima), el bienestar social (relaciones de apoyo y sentido de pertenencia) y el bienestar psicológico, relacionado con la percepción de sentido y satisfacción con la vida. Cuando estas dimensiones se atienden de manera conjunta, se favorece una mejor calidad de vida y una mayor estabilidad personal.

Por su parte, los propósitos de vida se entienden como las metas, motivaciones y sentidos que orientan las acciones de una persona. Tener un propósito no significa tener todo resuelto, sino contar con una razón para levantarse cada día y avanzar, incluso frente a las dificultades. El propósito de vida brinda dirección, fortalece la esperanza y actúa como un factor protector frente a conductas de riesgo, especialmente en poblaciones que han atravesado experiencias de exclusión social.

El desarrollo de propósitos de vida está estrechamente relacionado con el bienestar humano, ya que cuando una persona identifica objetivos claros y alcanzables, aumenta su motivación, su percepción de autoeficacia y su compromiso con el autocuidado. En este sentido, los propósitos pueden ser pequeños y progresivos, como mejorar la salud, fortalecer relaciones familiares, adquirir hábitos saludables o proyectarse hacia una actividad laboral o formativa.

En contextos de acompañamiento psicosocial, como los procesos de resocialización de ex habitantes de calle, promover el bienestar humano y la construcción de propósitos de vida resulta fundamental. A través de espacios reflexivos, vivenciales y corporales, se favorece el reconocimiento de las capacidades personales, la resignificación de la historia de vida y la construcción de un proyecto personal orientado al bienestar, la dignidad y la inclusión social.

Asimismo, el autoconocimiento cumple un papel fundamental en el bienestar humano y en la construcción de propósitos de vida. Reconocerse a sí mismo, identificar fortalezas, limitaciones, emociones y necesidades permite a la persona tomar decisiones más conscientes y acordes con su realidad. Cuando un individuo logra comprender su historia y aceptarse sin juicio, se fortalece su autoestima y se incrementa la capacidad de proyectarse hacia el futuro con mayor claridad y responsabilidad personal.

La actividad física y las prácticas corporales son herramientas importantes para promover el bienestar integral, ya que favorecen la conexión entre cuerpo y mente. El movimiento consciente contribuye a la reducción del estrés, mejora el estado de ánimo y fortalece la percepción positiva del propio cuerpo. Además, las actividades grupales permiten reforzar habilidades sociales, fomentar el respeto por el otro y generar espacios de integración, elementos clave en los procesos de reconstrucción personal y social.

Finalmente, la construcción de bienestar y propósito de vida es un proceso progresivo, que requiere acompañamiento, paciencia y entornos de apoyo. No se trata de imponer metas externas, sino de facilitar espacios donde las personas puedan descubrir sus propias motivaciones y avanzar a su ritmo. En este sentido, los talleres formativos y vivenciales se convierten en escenarios significativos para fortalecer la esperanza, la autonomía y el sentido de vida, promoviendo cambios sostenibles orientados al bienestar personal y la inclusión social.

REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Salud mental: un estado de bienestar*. OMS.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.
- Frankl, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Seligman, M. E. P. (2011). *La vida que florece: una nueva comprensión de la felicidad y el bienestar*. Ediciones B.

RECURSOS:

Físico:

- Tv, computador, hojas

Humano:

- Ciudadanos, ciudadanas y profesional

RESULTADOS:

Cualitativos:

El taller de bienestar permitió fortalecer la conciencia personal de los participantes frente a la importancia del autocuidado físico, emocional y mental, favoreciendo una comprensión más integral del bienestar como un proceso dinámico y alcanzable. A través de actividades reflexivas y corporales, los asistentes lograron identificar hábitos saludables y reconocer cómo sus decisiones cotidianas influyen directamente en su calidad de vida y en su equilibrio personal.

Finalmente, el taller promovió actitudes positivas hacia la construcción de propósitos de vida y la participación en su entorno personal y social. Los asistentes mostraron mayor claridad frente a sus metas, una visión más esperanzadora del futuro y un compromiso inicial con la adopción de prácticas saludables, lo que contribuye a la consolidación de procesos de autonomía, inclusión y mejora continua de su bienestar.

Cuantitativos:

Se conto con la participación de 13 ciudadanos de los cuales (4) son adultos mayores y (2) mujeres

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Bienestar integral y sentido de propósito.

Línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 20/01/2026





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 Integral y Sentido de Proposito

4. Fecha: 20/01/2026

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	24/47765	ROSA GUNAR	67	No aplica	No aplica	No aplica									
2	CC	7999555	Pablo Rodriguez	47	No aplica	No aplica	No aplica									
3	CC	8926713	Jose ORTIZ	44	No aplica	No aplica	No aplica									
4	CC	80244819	Alexander Galeano	43	No aplica	No aplica	No aplica									
5	CC	79810165	Osbaldo Espitia	50	No aplica	No aplica	No aplica									
6	CC	80166545	Juan A Oyuela E	61	No aplica	No aplica	No aplica									
7	CC	80194190	Nicolás Gomez	43	No aplica	No aplica	No aplica									
8	CC	52995591	Pilar Gonzalez	42	No aplica	No aplica	No aplica									
9	CC	8200947604	JOSE MOLANO	55	No aplica	No aplica	No aplica									
10	CC	75099764	Andres Castro Quiroga	47	No aplica	No aplica	No aplica									
11	CC	79700637	John Jairo Torres Rivera	51	No aplica	No aplica	No aplica									
12	CC	91.21465	Rafael Mendoza	64	No aplica	No aplica	No aplica									
13	CC	8449584	ADALBERTO SERRANO	67	No aplica	No aplica	No aplica									
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hermes Daca

14. Cargo o rol del responsable: pedagogica

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:** 21/01/2026	**HORA:** INICIO: 11:00 am FINAL: 12:00 m
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entrenamiento funcional para mejorar condición física

OBJETIVO GENERAL:
Mejorar la condición física de los ciudadanos mediante ejercicios funcionales que integren fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio y movilidad, favoreciendo el autocuidado y la adopción de hábitos de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar aspectos de carácter actitudinal, como el respeto entre la comunidad de vida, el trabajo en equipo, la valoración de las capacidades y posibilidades motrices.
- Mejorar de los aspectos motrices, utilizando como herramienta de trabajo la adaptación al entrenamiento funcional, como su propio nombre indica, derivan de la actividad física.

METODOLOGÍA:
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdica- pedagógica, donde se pretenderá plantear una serie de actividades físicas que trabajen las capacidades motrices de los ciudadanos con el fin de desarrollar los sistemas musculares de estabilización del cuerpo (Abdominales, abductores y rotadores de cadera), de igual manera se fomentará la práctica de una manera activa teniendo en cuenta el déficit corporal que presenta cada ciudadano. Esta actividad se dará bajo la línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social.

Adecuación: Con ayuda de promotora se hará el llamado a los ciudadanos que deseen ser partícipes de la actividad planificada para este día, se acomodará el espacio para desarrollar la actividad propuesta.

Primer momento: El taller se dará inicio con una bienvenida y contextualización del objetivo de la sesión, donde se brindarán indicaciones básicas y se motiven a los ciudadanos durante el desarrollo de los ejercicios.

Segundo Momento: Seguido a esto se realizará una fase de activación y calentamiento en colchoneta, incorporando ejercicios de respiración consciente, movilidad articular y activación suave del core, con el fin de preparar el cuerpo, aumentar la temperatura muscular y prevenir posibles lesiones.

Respiración consciente en posición supina.

- Movilidad articular suave (cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos).
- Elevación alterna de rodillas.
- Puente de glúteo suave.
- Activación abdominal básica (llevar ombligo hacia adentro).

Posteriormente, se desarrollará el bloque principal mediante un circuito de entrenamiento funcional en colchoneta, que incluyó ejercicios como puente de glúteos, abdominales controlados, plancha, elevaciones alternas de piernas, flexiones de brazos con apoyo de rodillas y el ejercicio de coordinación bird dog, ejecutados por tiempos y con pausas activas, adaptando la intensidad según la condición física de cada participante.

- Puente de glúteos: Fortalece glúteos y zona lumbar.
- Abdominal crunch controlado: Mejora la fuerza del core.
- Plancha frontal sobre antebrazos: Estabilidad y resistencia muscular.
- Elevación alterna de piernas: Fortalece abdomen inferior y cadera.
- Flexiones de brazos con rodillas apoyadas: Fuerza de tren superior.
- Bird dog (extensión cruzada brazo-pierna): Coordinación y estabilidad lumbar.

Seguidamente, se llevará a cabo la fase de vuelta a la calma, en la que se realizaron estiramientos generales, ejercicios de respiración profunda y relajación corporal, favoreciendo la recuperación muscular y el equilibrio físico y emocional.

- Vuelta a la calma y estiramientos (10 minutos)
- Estiramiento de espalda (rodillas al pecho).
- Estiramiento de glúteos y cadera.
- Estiramiento de espalda baja y dorsal.

Respiración profunda y relajación guiada.

Tercer momento: Finalmente, se dará cierre con un espacio de retroalimentación y reflexión, donde los ciudadanos compartiendo sus sensaciones y aprendizajes, reforzando la importancia del entrenamiento funcional como una estrategia accesible y efectiva para mejorar la condición física y promover hábitos de vida saludable.

Reacondicionamiento del espacio: Se invitará a los ciudadanos y ciudadanas, dejar el espacio en el que se trabajó limpio y organizar los materiales utilizados en la actividad desplazándolos al cuarto implementos deportivos, de inmediato seguir su vida cotidiana.

TEMAS:

Entrenamiento Funcional.

El entrenamiento funcional ha sido implementado como una forma de mejorar capacidades físicas y coordinativas, en un entrenamiento de alta, mediana o baja intensidad, en varias disciplinas dentro de las cuales encontramos la fisioterapia, medicina, educación física y el entrenamiento deportivo; desde cada área disciplinar se le ha concebido de manera distinta a este tipo nueva tendencia debido a la funcionalidad dentro del área de conocimiento.

El entrenamiento funcional, se ha implementado desde varios autores, para tener diferentes finalidades, como un entrenamiento multidimensional, pero hasta este momento en Bogotá Colombia, no se ha logrado llegar a una conceptualización, pero podemos encontrar en desde los artículos encontrados y filtrados, autores generando una conceptualización desde solamente un área del conocimiento en otros contextos, como lo son EE.UU, España, entre otros. El fisioterapeuta Grey citado por (Pinzon, 2015) plantea el entrenamiento funcional como: Una visión acerca del término cadenas cinéticas. Por definición, Entrenamiento funcional significa entrenar con un propósito; buscando obtener un efecto positivo en la aptitud física (relacionada con la salud o con el rendimiento) o en el deporte que se practica. Este busca un acercamiento integrado multidimensional que mejora la fuerza, resistencia y acondicionamiento total del cuerpo en aquellos que lo aplican. Según, (Siff, 2002) afirma que el término entrenamiento funcional se ha empleado de manera errada porque en realidad este entrenamiento es multidimensional, aunque favorable para actividades cotidianas, el término funcional es claramente influenciado por un contexto debido a que los atletas de alto rendimiento y las personas que simplemente hacen actividades diarias en el hogar, no tienen los mismos contextos de desarrollo de este entrenamiento: el entrenamiento "funcional" se ha implementado en círculos científicos y terapéuticos como un entrenamiento multidimensional debido a que maneja amplitud de movimiento al usar varios de los grupos musculares en un solo ejercicio y esto resulta beneficioso en fases de recuperación y actividad física. En entrenamiento específico de deporte este tipo de entrenamiento funcional se refiere a lo general en una fase física especial de preparación y en el entrenamiento específico ciertas necesidades corporales globales tales como hipertrofia músculo-esquelético, estabilización, y metabólica que, aunque vital en toda la preparación deportiva, no es más que un aspecto del proceso global.

Conceptos de estilos saludables

A esto se le llama estrategia global para la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Esto se convirtió en tendencia en 2004 y fue declarado por la OMS como una tendencia para mejorar factores de riesgo como los hábitos alimentarios poco saludables. El estilo de vida consiste en las preferencias que los individuos suelen tener como resultado de sus interacciones con la sociedad en su vida diaria. Por eso, a los vehículos eléctricos también se les llama comportamiento saludable. Existen muchas definiciones diferentes de estilo de vida en interacción con las condiciones en las que vive una persona. Un estilo de vida saludable incluye no sólo conductas que afectan la salud, sino también conductas que conducen a la salud. Un estilo de vida saludable depende de tu salud. La investigación sobre este tema requiere conocer a las personas en el sentido de que su estilo de vida moldea su comportamiento y personalidad. (Ascencio, Daza, & Pino, 2016)

Tipos de Estilos de vida saludable

Estos tipos son diferentes para cada persona, y si bien identifican malos hábitos que afectan el cuerpo y la salud de una persona, también hay algunos hábitos que son buenos para una persona.

a) Estilo de vida inadecuado

Este es un comportamiento que amenaza su bienestar físico y mental. Algunos autores afirman que unos hábitos alimentarios desequilibrados y poca actividad física pueden provocar enfermedades diferentes a las de quienes tienen visas saludables.

b) estilo de vida saludable

Una vida sana depende no sólo de la lealtad del individuo hacia sí mismo, sino también de hábitos que le permitan satisfacer adecuadamente sus necesidades, de alcanzar un buen nivel físico y mental.

Antes de proseguir conviene introducir algunas definiciones, ya que los conceptos de AF, EF, condición física, inactividad física y sedentarismo en muchas ocasiones no se emplean de la forma correcta (Gráfico 1). La AF se considera todo movimiento voluntario que realizamos en la vida diaria, en el que se incluye el trabajo, tareas domésticas, ocio y actividades deportivas. Son movimientos que implican contracciones de la musculatura esquelética y que aumentan el gasto energético en mayor o menor medida, un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales, como veremos más adelante. Por otro lado, el término EF se refiere a las actividades físicas realizadas con criterios de ocio a discreción o programas estructurados para mejorar la condición física. El EF realizado con regularidad consigue adaptaciones sistémicas que afectan principalmente al músculo esquelético, corazón, vasos sanguíneos, pulmones, tejido adiposo, huesos y cerebro, así como a la sangre y a la función

endocrina, entre otras. Para producir estas adaptaciones se requieren de 6-8 semanas de ejercicio controlado a una dosis superior a la «dosis de bienestar» (González-Gross y col., 2020).

La Fisiología del Ejercicio define la Condición Física como la suma de las capacidades físicas (fuerza, resistencia cardio-respiratoria, equilibrio, flexibilidad, coordinación) que permiten realizar un esfuerzo físico fruto de las adaptaciones anteriormente descritas. En el contexto de la salud y de la vida diaria, se define como la capacidad para poder realizar las tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida, con energía para disfrutar de actividades de ocio y cubrir emergencias imprevistas (por ejemplo, correr para alcanzar el autobús o subir escaleras). El Deporte de forma clásica se ha definido como el EF que se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de las personas. Actualmente, se tiende a diferenciar poco entre AF, EF y Deporte, utilizándose incluso el término actividades físico-deportivas para englobar el ejercicio físico que conduce a una mejora de la condición física. La inactividad física y el sedentarismo muchas veces se confunden y utilizan como sinónimos, y no los son. Una persona inactiva físicamente no alcanza las recomendaciones de AF para su grupo de edad (Gráfico 2), puede andar o realizar algún ejercicio, pero sin llegar al tiempo o intensidad estipulados. Y el sedentarismo implica estar muchas horas al día en esta posición. Quiere esto decir que las personas pueden ser activas y sedentarias a la vez, o inactivas y no sedentarias, activas y no sedentarias o inactivas y sedentarias, algo a tener en cuenta cuando las tenemos que clasificar.

REFERENCIAS:

- https://mhunters.com/es/blog/entrenamientofuncional/#:~:text=Caracter%C3%ADsticas%20del%20entrenamiento%20funcional,El%20entrenamiento%20funcional&text=Simula%20una%20actividad%20de%20la,%2C%20potencia%2C%20resistencia%2C%20etc
- Campos Córdova, J. O. (2020). Estilos de vida saludable y su relación con las actividades físicas en adolescentes.

RECURSOS:

Físicos:

- Platillos, colchonetas, bafle.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, profesional.

RESULTADOS:

Cualitativos: Se da como resultado para esta actividad el cumplimiento del objetivo establecido en donde se logra incentivar a los ciudadanos asistentes a implementar la actividad física y el ejercicio como estrategia para el inicio de hábitos de vida saludable reconociendo la influencia para mantener su bienestar y mejorar su estado enfocado a su resistencia y de esta manera mantener su tiempo libre en comunidad de vida, se orienta a los ciudadanos en la ejecución de cada movimiento y ejercicio y de esta manera prevenir lesiones o molestias, se continua la actividad en un aula cerrada, al finalizar la actividad los ciudadanos manifiesta que gracias a estas acciones le ayudan a despejar la mente y mejorar su condición física y corporal.

Cuantitativos:

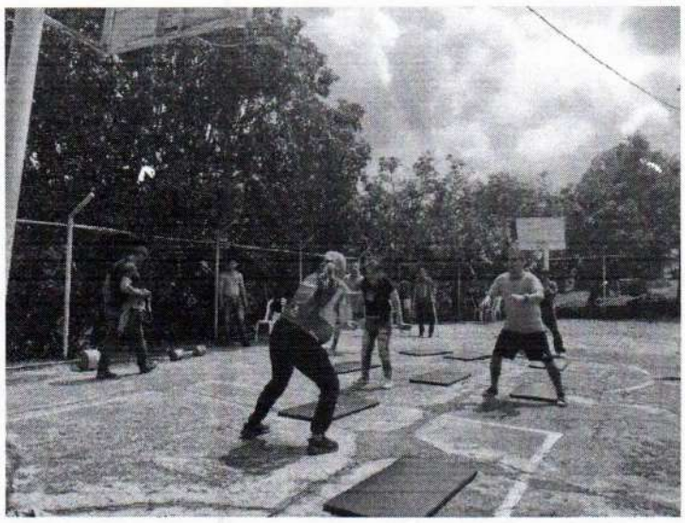
N°. total de ciudadanos: 9
N°. total de mujeres: 1
N°. total de hombres: 8
N°. total de LGBTI: 0

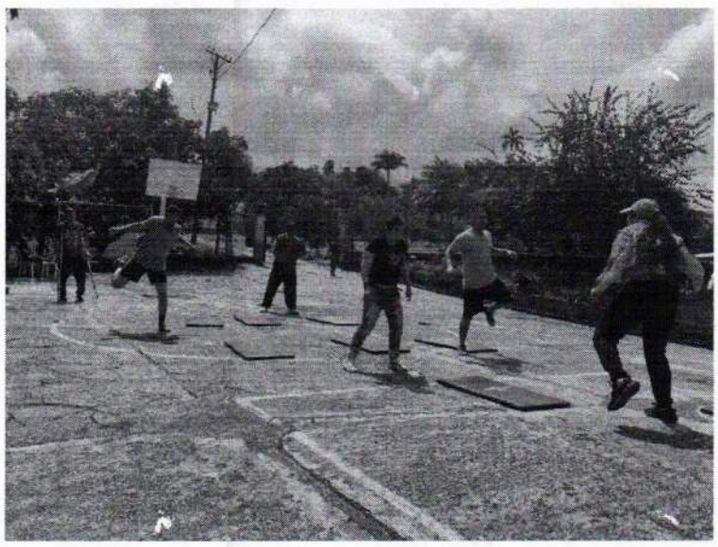
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

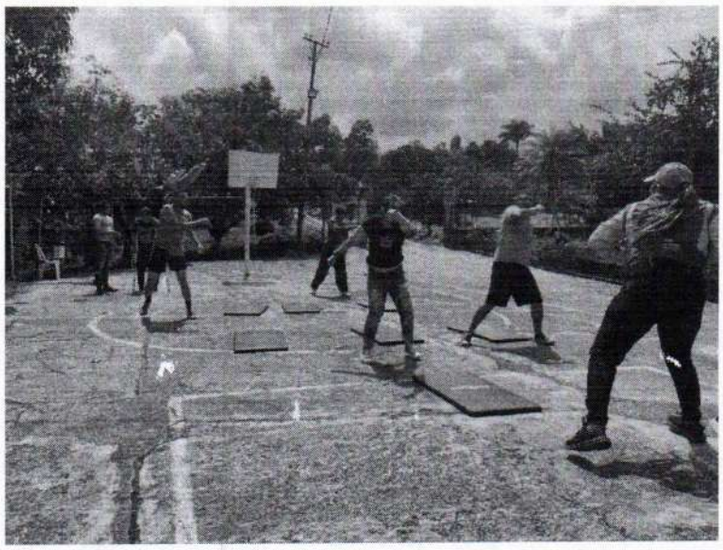
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Orias G

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA MEJORAR CONDICIÓN FÍSICA.
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.
FECHA: 21/01/2026.







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: entrenamiento funcional para mejorar condición física.

4. Fecha: 21/01/2026

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	80512921	Jhon Romero	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	29/427718	[illegible]	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	7001955	[illegible]	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1015411116	Jhon Freddy C.	211	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1004608	[illegible]	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80212913	Alonso Tejada	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1015432310	Harold Leitón	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79917893	FABIO RICO	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	798+4[illegible]	Diego Gamboa	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Angie Marca

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:** 21/01/2026	**HORA:** **INICIO** 02:00 PM **FINAL** 03:30 PM
ÁREA: Tallerista Cultural	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Alejandro Bejarano	
NOMBRE DE ACTIVIDAD: Trabajo en equipo y comunicación asertiva			

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la colaboración, la comunicación efectiva y la cohesión entre los miembros de la comunidad de vida, mediante la práctica de habilidades y estrategias de trabajo en equipo, para fortalecer la comunidad y mejorar la calidad de vida de sus miembros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la capacidad de trabajo en equipo y la toma de decisiones conjuntas.
- Fortalecer la confianza y el respeto mutuo entre los miembros de la comunidad.
- Identificar y aprovechar las fortalezas y habilidades individuales para beneficio de la comunidad.

METODOLOGÍA
La actividad se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico-pedagógica, encaminada en la línea de atención I nombrada: desarrollo personal para la inclusión social Con etapa 1
Bienvenida: Presentación y explicación de la importancia del trabajo en equipo en la comunidad de vida.
Dinámica de rompehielos: Utiliza una dinámica breve para generar un ambiente cómodo y relajado, como un juego de presentación, en donde cada miembro comparte su nombre y una cualidad que consideran importante para trabajar en equipo.
Reflexión grupal: A través de preguntas abiertas, invita a los participantes a reflexionar sobre su experiencia en trabajos previos en equipo. Algunas preguntas pueden ser:
¿Qué significa para ti el trabajo en equipo?
¿Cuál es el papel de cada uno dentro de un equipo?
¿Qué dificultades has enfrentado al trabajar en equipo?
¿Diferencia entre trabajo en equipo y trabajo en grupo?
Anota las respuestas clave en el tablero para tenerlas visibles y generar un análisis grupal.
Dinámica de trabajo en equipo: se utilizará una dinámica lúdico-recreativa donde deberán trabajar en equipo para poder ejecutar lo aprendido en el taller y poder cumplir con el objetivo de la actividad explicando su importancia y utilización en el diario vivir.

Adecuación:
Se notifica a los y las participantes que el taller se realizara en el aula de artes, para cual se adecua el espacio con los materiales necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades.

Primer momento:
Se dará inicio al taller con la explicación los objetivos a alcanzar durante la ejecución de cada una de las actividades y la metodología a desarrollar; Se hará el llamado a los y las ciudadanas que deseen participar.

Segundo momento:
Se continuará con la explicación y retroalimentación del tema del taller que es el trabajo en equipo, seguido se realizara un estiramiento de manera encéfalo caudal para disponer el cuerpo a las actividades a realizar, se iniciara con una actividad de rompehielo llamada al pin y al pon donde deberán presentarse y decir una cualidad el trabajo en equipo seguido se dividirá el grupo en 2 equipos y deberán trabajar unidos para poder cumplir con su objetivo, una vez terminada la actividad los participantes tomaran asiento y se les planteara cada una de las preguntas descritas en la metodología del presente documento donde se socializara con la ayuda de los participantes anotando las respuestas en el tablero y retroalimentando con la respuesta correcta y su importancia en el diario vivir.
Tercer momento reacondicionamiento del espacio

- Seguido se iniciará con una actividad lúdico-recreativa llamada muro eléctrico, donde las y los participantes deberán dividirse en dos equipos de la misma cantidad de personas, se deberá sostener una cuerda a un metro de altura, donde los participantes trabajando en equipo deberán cruzar la cuerda por encima, las reglas de la actividad son:
  - deberán pasar cogidos de la mano en caso de soltarse se le dará el turno al otro equipo

- no podrán tocar la cuerda por ningún motivo caso de que toquen la cuerda se le dará el turno al otro equipo
- al momento de cruzar no podrán habla en caso de que lleguen a hablar se le dará la oportunidad al otro equipo de cruzar

- El objetivo de la actividad es que trabajando en equipo busquen la forma de pasar todos de un lado a otro siguiendo las reglas donde se trabajara, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, el liderazgo, la expresión corporal, entre otras, una vez terminada la actividad se les realizara el cierre de la actividad con la retroalimentación del ejercicio demostrando la importancia de lo visto durante el taller y su aplicación al diario vivir.

Reacondicionamiento del espacio
Se les solicita a los ciudadanos, que dejen el espacio limpio, recojan sillas y den finalización a su rutina diaria.

TEMA
Trabajo en equipo:
Te explicamos qué es el trabajo en equipo y cuál es su importancia. Además, sus características y la teoría de *las cinco C*.
El trabajo en equipo es la suma del esfuerzo de un grupo con un objetivo en común.
¿Qué es el trabajo en equipo?
El trabajo en equipo es la **sinergia de las distintas tareas que realiza un grupo de personas** para cumplir un objetivo determinado.
El trabajo en conjunto **requiere de diversas responsabilidades y habilidades de cada integrante** para lograr las metas, por ejemplo: compromiso, respeto, empatía, creatividad y capacidad de resolución de problemas. En un equipo se suele destacar la figura de un líder, natural o elegido, que se encarga de unificar las diferentes ideas, coordinar las actividades y asegurar que todos avancen en la misma dirección para concretar el objetivo.
Características del trabajo en equipo
El trabajo en equipo se caracteriza por:

- **Objetivos definidos**. Son las metas que dan sentido y que orientan a las personas en sus tareas específicas. Los objetivos deben ser claros y conocidos por cada integrante para optimizar sus esfuerzos.
- **Identidad propia**. Es el conjunto de valores que practican los integrantes y que les da un sentido de pertenencia para fortalecer la unión del grupo.
- **Diversidad**. Es la convivencia entre personas de diferentes culturas, géneros, idiomas, capacidades, ideologías, entre otras diferencias. La pluralidad de integrantes en un equipo aporta experiencias y puntos de vista múltiples para afrontar un problema, además de ser una fuente de creatividad que enriquece el trabajo final.
- Planificación. Es el diseño de un plan o de pautas de trabajo a seguir por cada integrante del equipo, lo que permite cumplir con los objetivos de manera coordinada y en el tiempo requerido. La planificación incluye un detalle de los medios necesarios y una previsión de posibles problemas o riesgos.
- Motivación. Es el motor que mantiene al equipo en su actividad diaria y lo impulsa a alcanzar los objetivos. La motivación suele ser fomentada por el líder del equipo y por las condiciones de la organización: mejoras en la remuneración, bonos, posibilidad de ascender de puesto laboral y posibilidad de crecimiento profesional.

Teoría de las 5 C del trabajo en equipo
Las *cinco C* propuestas por el escritor Tom Peters (1942) conforman un **conjunto de características clave que debe tender en cuenta una organización** para organizar y gestionar sus equipos de trabajo y garantizar un desempeño equipo eficaz:

- Comunicación. Es la acción principal para que el equipo se desempeñe de manera ordenada y optimice las tareas. Los canales de comunicación deben permitir la retroalimentación y pueden ser diversos, como reuniones presenciales, videollamadas, correos electrónicos o sistemas de mensajería interna.
- **Compromiso**. Es un acuerdo y una obligación de cada miembro del equipo para garantizar la sinergia del trabajo. La capacidad de compromiso puede variar en cada persona según sus intereses y motivaciones individuales, su situación dentro de la organización y la capacidad de liderazgo con la que el equipo es guiado.
- **Confianza**. Es un valor clave, que establece las bases para que el equipo de trabajo perdure en el tiempo y alcance el éxito. La confianza requiere de tiempo y se alcanza a través de la palabra y, en especial, de los hechos y acciones.
- **Coordinación**. Es la planificación de las tareas y el orden de las prioridades del equipo, en un período de tiempo determinado. Además, tiene en cuenta las habilidades de cada integrante para optimizar el rendimiento del grupo.
- **Complementariedad**. Es la habilidad del líder o de la organización para seleccionar a personas que suman valor al trabajar en conjunto, y que se integran en armonía, tanto por su carácter como

por su aptitud profesional, para trabajar en conjunto y a la par. Cada integrante del equipo necesita del otro para alcanzar el objetivo planteado.

Importancia del trabajo en equipo

El trabajo en equipo es fundamental porque permite alcanzar mejoras en múltiples aspectos, como:

- Enriquecer el trabajo final con el aporte de diferentes miradas y conocimientos.
- Fortalecer la capacidad de afrontar y resolver conflictos.
- Contener a los integrantes durante su desempeño laboral, ante situaciones de estrés o problemas individuales que le impiden ejercer su actividad.
- Alcanzar logros más ambiciosos que si trabajamos de forma individual.

Los 6 beneficios del trabajo en equipo

Las sinergias se consiguen poniendo a personas distintas a trabajar en común.

Trabajar en equipo y sus múltiples ventajas

El buen trabajo en equipo se consigue con una **buena comunicación**, coordinación, complementariedad (el equilibrio entre las tareas de cada individuo), confianza y compromiso, lo que se conoce como las **5 "C"**.

Hoy en día, al realizar una entrevista de trabajo, esta competencia (el trabajo en equipo) es una de las más valoradas por los reclutadores en los procesos de **selección de personal**, ya que aporta muchos beneficios para la empresa en buena parte de los puestos de trabajo. No hay que olvidar que las habilidades y aptitudes de los miembros de la platilla de una organización trabajan en un contexto social, en el que las capacidades de cada uno se combinan con las del resto, lo cual implica que también pueden surgir fricciones por malentendidos, conflictos, falta de visión compartida de la meta a alcanzar, etc.

A continuación presentamos algunos beneficios del trabajo en equipo, que pueden aplicarse tanto en el ámbito de la empresa, como en equipos deportivos, como incluso en contextos educativos en que varias personas estén implicadas en proyectos comunes.

1. Favorece la creatividad y el aprendizaje

La creatividad aumenta cuando las personas trabajan juntas como un equipo. La lluvia de ideas **evita puntos de vista egocéntricos** y permite expandir la creatividad gracias a los puntos de vista de los demás. Pero incluso si no se aplica esta estrategia en concreto, un correcto trabajo en equipo tiene un efecto similar; de manera espontánea, los trabajadores se exponen a otros puntos de vista y a otras referencias que pueden enriquecer su manera de ver las cosas y de afrontar los retos.

Combinar los distintos puntos de vista de los miembros de un equipo ayuda a crear soluciones más efectivas a los problemas. Además, trabajar en equipo ayuda a compartir conocimiento y estimula el aprendizaje individual y del grupo.

2. Mezcla fortalezas complementarias

El trabajo en equipo permite que los **talentos** de cada individuo del equipo se complementen para crear un producto final que no podría haberse conseguido individualmente.

Al igual que ocurre en un grupo musical, donde alguien puede destacar por tener una buena voz, otro por tocar muy bien la guitarra, y otro por ser muy bueno con la batería; en un equipo de trabajo, alguien puede destacar por ser un buen programador, otro por ser un buen diseñador gráfico y otro saber mucho del negocio textil. **La unión de los tres puede dar nuevas posibilidades de negocio que no serían posibles si quisieran emprender solos**.

3. Reduce el estrés

El trabajo individual aumenta la carga de trabajo y las responsabilidades y esto puede provocar un **aumento de estrés**. Ya que el trabajo en equipo permite que tanto las tareas como las responsabilidades se repartan, el estrés disminuye.

4. Mejora el desempeño

Ya que el trabajo en equipo permite que los individuos se centren en lo que mejor saben hacer, no tienen que preocuparse por trabajos o tareas que no dominan. Esto ayuda a
producir un trabajo de mejor calidad, puesto que **incrementa la productividad**.

5. Aumenta la eficiencia y la productividad

Cada individuo se centra en su especialidad, y la colaboración permite que cada uno maximice su potencial en la tarea que domina. Antes de conseguir resultados, trabajar en equipo necesita un periodo en el que se establecen las **relaciones interpersonales**. Los grupos que siguen adelante aumentan la eficiencia y la productividad.

6. Bajo un buen liderazgo, inspira

En todas las dinámicas de trabajo en equipo hay una forma de liderazgo, ya sea formal o informal. Y en este sentido, un buen líder puede aportar muchos beneficios a un conjunto de trabajadores, de los que no dispondrían si abordasen sus tareas por separado y de manera paralela, sin contar con los demás. Sobre todo, **destaca su capacidad para inspirar al resto y actuar como un ejemplo**, algo que lleva a las personas a no mantener un perfil bajo y conformista.

FUENTES

https://humanidades.com/trabajo-en-equipo/
https://psicologiaymente.com/organizaciones/beneficios-trabajo-en-equipo

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

- Sillas, cuerda, tablero, marcadores.

RESULTADOS

Cualitativos:

Dando cumplimiento a los objetivos, en este taller se contó con una excelente participación por parte de las y los asistentes, Se pudo observar el buen manejo de la información recibida para la realización de las diferentes actividades dando como resultado la colaboración, comunicación efectiva y la cohesión entre los participantes al taller destacando el trabajo en equipo evidenciando un alto interés en aplicarlo diariamente en futuros talleres y actividades a realizar generando la importancia del liderazgo y la colaboración entre sus pares.

Cuantitativos:

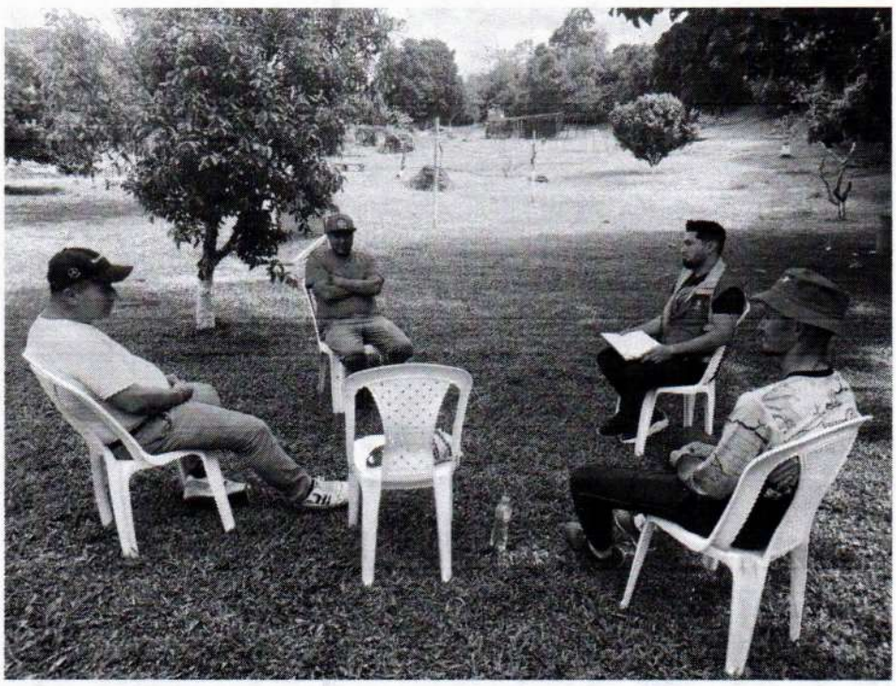
Ingresan al taller 4 participantes distribuidos de la siguiente manera, una (1) mujer, tres (3) hombres todos de etapa 1 y con buena disposición

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Arias

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Trabajo en equipo y comunicación asertiva
LÍNEA DE ATENCIÓN I: desarrollo personal para la inclusión social
FECHA: 21/01/2026





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: Trabajo en equipo y Comunicacion axitiva

4. Fecha: 21/01/2026

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	11322000	Emer Alexander Melo	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Emel.	
2	CC	32995591	Pilar Gomez	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79950581	Pablo Rodriguez	48	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	79501429	[illegible]	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 21/01/2026	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 03:30 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andres Fabian Lopez Cano	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconocimiento de hábitos de vida saludable en mi cotidianidad.

OBJETIVO GENERAL:
Reconocer y fortalecer los hábitos de vida saludable presentes en la cotidianidad, promoviendo la toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado físico, mental y social, con el fin de mejorar el bienestar integral y la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer los beneficios de incorporar hábitos saludables de manera constante en la rutina diaria.
- Promover estrategias sencillas y realistas que faciliten la adopción y mantenimiento de hábitos de vida saludable en diferentes contextos (hogar, trabajo, comunidad).
- Identificar los hábitos de vida saludable que se practican diariamente, relacionados con la actividad física, la alimentación, el descanso, la hidratación y la salud emocional.

METODOLOGÍA:
La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología lúdica, que favorece el fortalecimiento de competencias que motiven a los ciudadanos de todas las edades a desarrollar esta práctica deportiva. Esta actividad se llevo a cabo bajo la línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social.
Adecuación: Se realiza la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad definiendo los conceptos a tratar durante la sesión, proponiendo estrategias adecuadas a la edad, y tipo de población.
Primer momento: Se explican los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.
Segundo Momento: Se forma el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde describimos las condiciones, reglas y elementos necesarios para el desarrollo de este taller.
Se maneja temática inicial hacia la práctica de la importancia a la actividad física, se manejará por medio de unas diapositivas en donde se dará a explicar los beneficios, el manejo, las prevenciones y otras cosas más.
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: Se solicitará a las y los ciudadanos organizar y dejarlo en buen estado.

TEMAS:
Actividad Física.
La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).
El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.
Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.
Condición física, es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.
Salud, es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde

situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).
La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y que causa en torno a un 10% a 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.

Beneficios de la actividad física vs prevención de daños

La hipertensión arterial (HTA), es uno de los trastornos de salud más comunes, asociado a una mayor incidencia de todas las causas cardiovasculares de mortalidad. La modificación del estilo de vida es la mejor forma de prevención, tratamiento y control de la HTA, con el ejercicio como componente esencial. Los programas de ejercicio que involucraron principalmente la actividad aeróbica combinada con el trabajo de contra-resistencia ayuda a prevenir el desarrollo de la hipertensión y ayuda a disminuir la presión arterial (PA) en aquellos con hipertensión, de este modo, se tiene que la PA disminuye aproximadamente 5-7 mmHg después de una sesión de ejercicio aislado, la PA se mantiene reducida hasta 22 horas después de una serie de ejercicios, esto conlleva a una posible disminución crónica de 7.4/5.8 mmHg. Se ha encontrado tras varias semanas de entrenamiento físico, una reducción de 3 mmHg en la presión sistólica y estuvo asociada con una reducción del 5-9% en la morbilidad por causas cardíacas, una reducción del 8 al 14% en la morbilidad por accidentes cerebrovasculares, y del 4% en la mortalidad por todas las causas relacionadas. Además, pequeñas disminuciones en PAS y PAD de 2 mmHg pueden reducir el riesgo de accidente cerebro vascular en un 14 al 17%, y el riesgo de accidente coronario en un 6- 9%. El mecanismo pe el cual se da la reducción de la PA por efecto del ejercicio incluye adaptaciones positivas del organismo, tales como mejoramientos vasculares y estructurales, así como la disminución de los agentes que intervienen negativamente en la PA, disminuye la resistencia periférica total, mejora la sensibilidad a la insulina y mejora la función de los vasodilatadores y vasoconstrictores. Conclusión: La HTA es una enfermedad frecuente que pasa desapercibida sin producir síntomas, por tal razón puede ser letal. El ejercicio físico aeróbico combinado con ejercicio de contra-resistencia (además del uso de los fármacos prescritos por el médico) son el mejor medio para la prevención y el tratamiento posible para las personas con esta enfermedad, ya que se pueden reducir los factores de riesgo, controlar la frecuencia cardiaca, mejorar la capacidad funcional, la capacidad cardiovascular y disminuir los niveles de ansiedad y depresión.

Actividad física y salud

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo. Podemos decir que la practica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y mas en concreto en el siglo actual. La relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social.

Fuente de consulta:

- https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871
- Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. West Sussex, Unite
- Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.
- Hernández, M. R. (2012). La actividad física en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. *InterSedes*, *13*(26).
- Bascon, M.A.P. (1994). Actividad física y salud. Obtenido de https://archivos. Csif. es/archivos/andalucia/enseñanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01pdf.

RECURSOS:

Físicos:

- Sala de Tv
- Computador (ayuda audiovisual-diapositivas).
- Listado
- Tabla
- Esfero

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el desarrollo del taller se evidenció una mayor toma de conciencia por parte de los participantes frente a sus hábitos diarios y la forma en que estos influyen directamente en su bienestar físico y emocional.

Asimismo, se observó una participación activa y un alto nivel de interés durante los espacios de diálogo, donde los participantes compartieron experiencias personales y reflexionaron sobre las barreras que dificultan la adopción de hábitos saludables. Este intercambio favoreció el fortalecimiento de la motivación, el sentido de responsabilidad individual y la disposición para incorporar prácticas más saludables, como la realización regular de actividad física y la disminución del sedentarismo.

Finalmente, el taller permitió fortalecer habilidades de autoconocimiento y autorregulación, promoviendo una actitud más consciente frente al cuidado del cuerpo y la salud integral. Desde el área de Educación Física, se logró resignificar el movimiento como una herramienta accesible y funcional para mejorar la calidad de vida, evidenciándose una mayor proyección hacia la adopción de hábitos saludables en la cotidianidad y el compromiso con su bienestar personal.

Cuantitativos:

Durante el encuentro asistieron un total de (24) ciudadanos de los cuales (1) de ellas pertenecientes a género femenino, (23) género masculino, y (2) pertenecientes a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: Andres S. Ibar C.

FIRMA COORDINADOR:

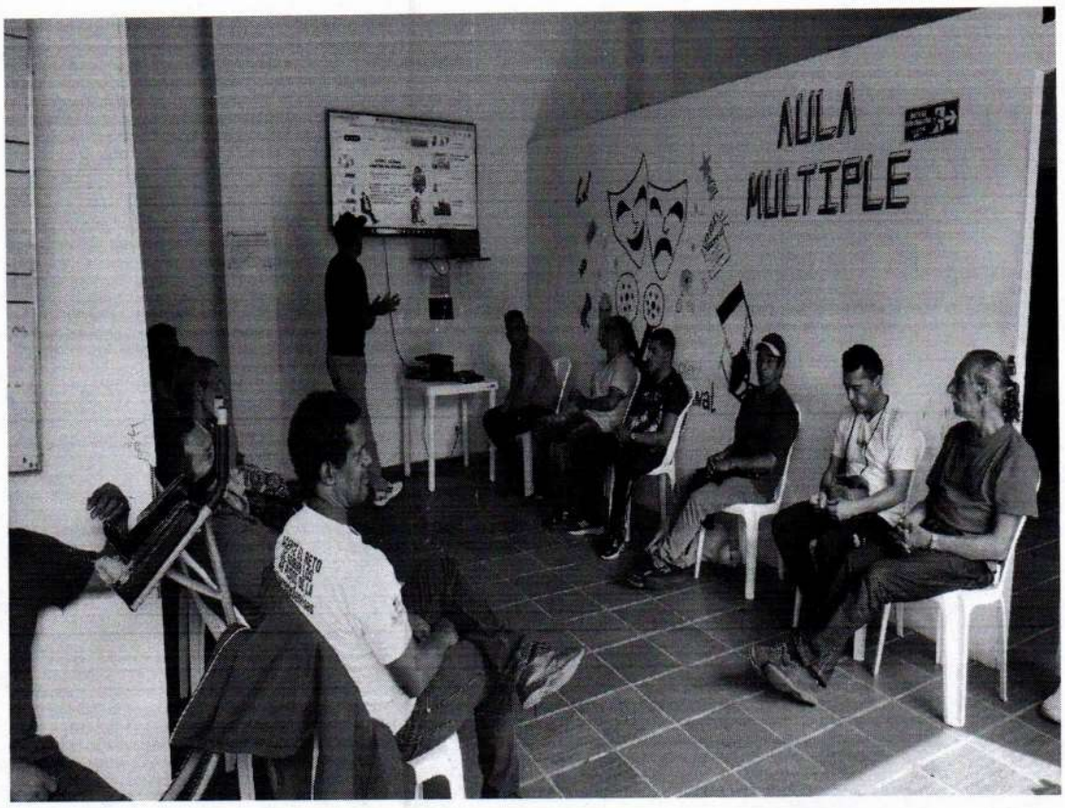
NOMBRE COORDINADOR: José Henry Ojeda

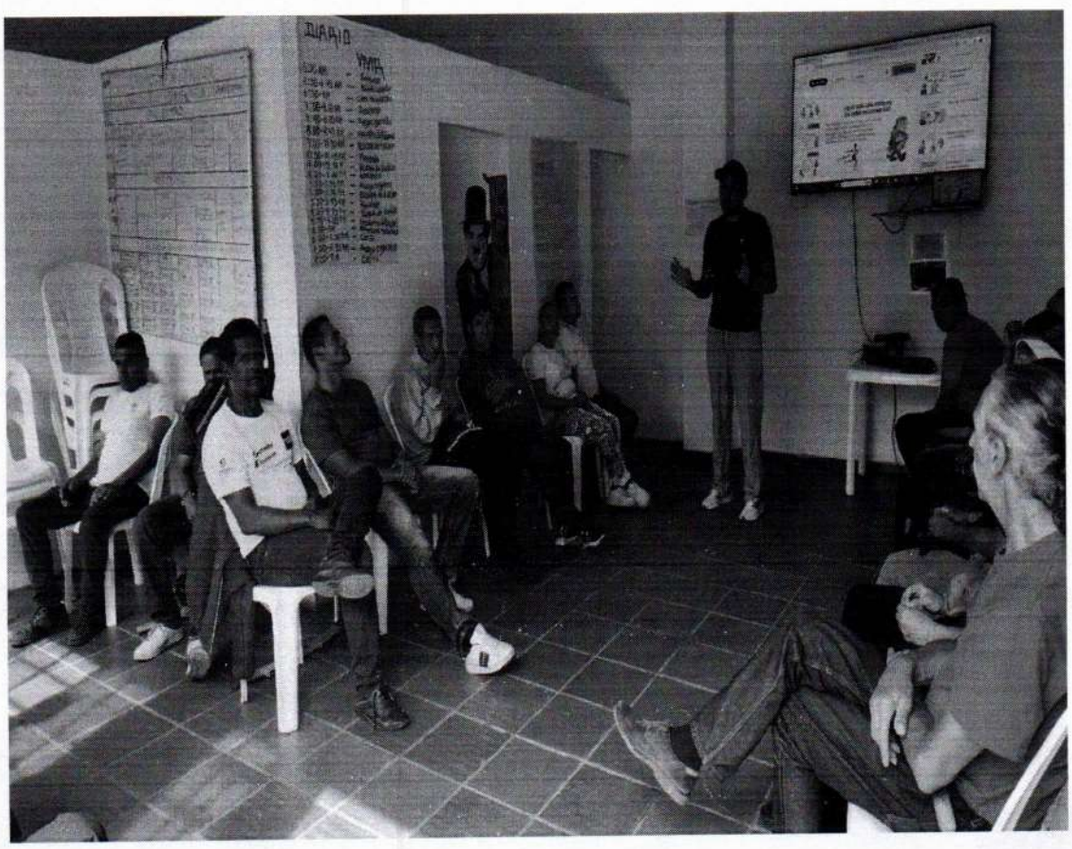
REGISTRO FOTOGRAFICO.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconocimiento de hábitos de vida saludable en mi cotidianidad.

LINEA DE ATENCION 1: Desarrollo personal para la inclusión social.

FECHA: 21/01/2026.





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: Reconocimiento de habitos de vida saludables en mi cotidianidad

4. Fecha: 21/01/2026

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	1056775071	JORGE BUITRAGO	37	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	79999791	FREDDY GARCES DEIZO	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	14569957	IMILTON CORREA	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	1018761884	cristian Mendez	34	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5	CC	70106682	DIEGO PALACIO	68	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	80091725	Juan RAMIREZ	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	94234722	ARLED CANO	56	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	79848472	LUIS CARLOS GALLEGO	48	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	79853890	Fabian Guzman	44	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	80079300	GABRIEL CIFUENTES	48	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	75101429	Audus Mosquera	41	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
12	CC	1020756686	marcela Cardenas	35	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	80512424	Juan Romero	54	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
14	CC	1000001072	VICTOR LAVERDE	39	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
15	CC	1852330	William Polanco	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
16	CC	3314448	ANTONIO BALDIRIS	56	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
17	CC	80236133	CESAR HOLANO	45	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
18	CC	3167241	JOSE MARIN	46	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
19	CC	80897121	RICARDO LONDOÑO	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
20	CC	1018[illegible]	David SANCHEZ	29	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						

13. Nombre del responsable: Andres Felipe Ortiz 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 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: Reconocimiento de habitos de vida saludables en mi cotidianidad.

4. Fecha: 21/01/2026

5. Hora: 02:00Pm

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1010196982	RACH Dios	35	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
2	CC	79837269	Rigoberto RAMIREZ	56	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	19284856	ARMO OSORIO	67	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	1012454903	David felipe Avila	32	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Andres Fabian Soler Cano

14. Cargo o rol del responsable: Educador Fisico

15. Firma del responsable de la actividad: Andres F.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:** 21/01/2026	**HORA:** INICIO: 2:00 pm FINAL: 3:30 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Daniela Ivette Rodríguez Pérez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Autonomía psicológica y toma de decisiones conscientes

OBJETIVO GENERAL

Promover la autonomía psicológica y la toma de decisiones conscientes en las y los ciudadanos, promoviendo la reflexión sobre el proyecto de vida y el rol activo que cumplen las elecciones personales en los procesos de inclusión social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Favorecer el reconocimiento de la autonomía como una capacidad psicológica y social.
- Promover la toma de decisiones conscientes alineadas con valores, metas y proyecto de vida.
- Identificar factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones.
- Fortalecer la responsabilidad personal frente a las consecuencias de las decisiones.

METODOLOGÍA:

Metodología psico educativa: hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano y la ciudadana mitigar los riesgos y reducir los daños asociados a determinadas situaciones. Con ello, se busca que entre más logre el sujeto involucrarse, identificar y fortalecer su conocimiento, mejor va a ser la manera en que podrá solventar situaciones evitando así volver a las dinámicas de calle, es decir buscar que cada persona logre el mayor grado de desarrollo personal posible. Esta actividad se desarrollará a partir de la línea de atención 1: Desarrollo Personal para la Inclusión Social.

Adecuación:

Se realizará una convocatoria al aula Gabriel Garcia Marquez, en la cual se mencionará a las y los ciudadanos que es un taller formativo, de esta manera se adecuará el espacio, a fin de reunir a la población.

Primer momento:

(Activación – Vinculación)

1. La profesional da la bienvenida y contextualiza el taller, explicando brevemente el tema y su relación con el proceso que se encuentra transitando la etapa 3.
2. Se plantea una pregunta generadora al grupo: *¿Qué decisiones importantes han marcado su proceso hasta hoy?*
3. Se invita a los participantes a reflexionar de manera individual durante unos minutos.
4. Posteriormente, se realiza una socialización voluntaria, resaltando cómo cada decisión ha tenido consecuencias y aprendizajes.
5. El facilitador introduce los conceptos de autonomía psicológica y decisiones conscientes de manera sencilla y contextualizada.

Segundo Momento:

Se divide al grupo en subgrupos pequeños.

A cada grupo se le entrega una situación hipotética relacionada con:

- Familia
- Trabajo o estudio
- Comunidad
- Uso del tiempo libre

Cada situación plantea un dilema que requiere tomar una decisión.

Los participantes deben analizar:

- ¿Qué opciones existen?
- ¿Qué emociones aparecen al tomar la decisión?
- ¿Qué consecuencias tendría cada opción a corto y largo plazo?
- ¿Cuál opción se alinea más con su proyecto de vida?

Los grupos construyen una respuesta colectiva y la socializan.
El facilitador acompaña el análisis, reforzando la importancia de la reflexión, la responsabilidad y la coherencia con metas personales.
Se realiza una reflexión guiada donde se conecta la actividad con la vida real de los participantes.

Tercer momento:

1. Se invita a cada participante a identificar una decisión actual o próxima que deba tomar en su vida.
2. De manera individual, reflexionan sobre cómo aplicar lo aprendido para tomarla de forma consciente.
3. Se realiza una ronda de cierre donde, de forma voluntaria, comparten un aprendizaje o compromiso.
4. El facilitador cierra el espacio resaltando la autonomía como una herramienta clave para la inclusión social y la construcción de un proyecto de vida digno y sostenible.

Reacondicionamiento del espacio:
Se solicitará a las y los ciudadanos organizar el espacio recogiendo los materiales utilizados.

TEMA:

La autonomía psicológica se define como la capacidad del individuo para autorregular su conducta, tomar decisiones propias y actuar de acuerdo con sus valores y metas personales, sin depender excesivamente de presiones externas o impulsos emocionales inmediatos. Desde la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), la autonomía es una necesidad psicológica básica que favorece el bienestar, la motivación intrínseca y el desarrollo personal.

En procesos de intervención psicosocial, especialmente en etapa 3, la autonomía se relaciona directamente con la responsabilidad personal, entendida como la capacidad de asumir las consecuencias de las decisiones tomadas y reconocer el impacto que estas tienen en la vida propia y en la de los demás. Este proceso implica un tránsito del "actuar por reacción" al "actuar por elección", donde el sujeto reconoce que siempre existe un margen de decisión, incluso frente a situaciones adversas.

La toma de decisiones conscientes es un proceso cognitivo y emocional que implica identificar alternativas, evaluar consecuencias, reconocer emociones asociadas y elegir de manera coherente con el proyecto de vida. Según Bandura (1997), la percepción de autoeficacia influye significativamente en la calidad de las decisiones, ya que cuando las personas confían en su capacidad para afrontar retos, toman decisiones más reflexivas y menos impulsivas.

En el marco del desarrollo personal para la inclusión social, la toma de decisiones conscientes permite que los ciudadanos fortalezcan su participación activa en la sociedad, reconociéndose como agentes de cambio capaces de construir relaciones saludables, acceder a oportunidades y sostener procesos de inclusión laboral, educativa y comunitaria. La autonomía no implica aislamiento, sino la capacidad de decidir de manera libre y responsable dentro de un entramado social.

Finalmente, el proyecto de vida se configura como una herramienta central para orientar la toma de decisiones, ya que permite al individuo establecer metas a corto, mediano y largo plazo, dotando de sentido sus elecciones diarias. En etapa 3, este proyecto se consolida como una guía que articula pasado, presente y futuro, fortaleciendo la coherencia entre lo que se piensa, se siente y se hace.

Fuente de consulta:

- https://selfdeterminationtheory.org
- https://psycnet.apa.org
- https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura
- https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use
- https://www.unesco.org/en/social-inclusion
- https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/salud-mental.aspx
- https://www.jstor.org

RECURSOS:

Físicos:

- Hojas blancas, cartulinas, marcadores de colores, fichas con situaciones hipotéticas, cinta adhesiva, reloj o temporizador, sillas dispuestas en círculo o en subgrupos, espacio amplio y tranquilo, tablero o papelógrafo.

Humanos:

- Profesional de psicología, ciudadanos partícipes de la actividad

RESULTADOS:

Cualitativos

En el plano emocional, se observó un fortalecimiento en la expresión y validación de emociones asociadas a la toma de decisiones, tales como el miedo, la duda, la culpa y la esperanza, favoreciendo procesos de introspección y autoevaluación sin juicios ni señalamientos. Desde lo cognitivo, el taller facilitó el análisis de consecuencias a corto, mediano y largo plazo, promoviendo decisiones más conscientes, planificadas y coherentes. A nivel grupal, se consolidó un espacio de diálogo respetuoso y apoyo mutuo, donde el intercambio de experiencias permitió resignificar errores pasados como oportunidades de aprendizaje, fortaleciendo la confianza, la escucha activa y el sentido de corresponsabilidad. Finalmente, el taller contribuyó al fortalecimiento de la autodeterminación, la autoconfianza y el compromiso personal, evidenciándose una mayor claridad en la proyección de metas y en la construcción de decisiones orientadas a la inclusión social y al bienestar integral.

Cuantitativos:

N°. total de ciudadanos: 23
N°. total de mujeres: 0
N°. total de hombres: 23
N°. total de LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: AUTONOMÍA PSICOLÓGICA Y TOMA DE DECISIONES CONSCIENTES
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.
FECHA: 21/01//2026





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 Psicologica y toma de decisiones conscientes

4. Fecha: 21/01/2026

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	79356238	Gustavo Arango	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79643205	Jerson Moreno	53	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	79475913	FABIO RICO	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1026587129	JOSE AYALA	25	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	5232036	Joaquin Navarrete G.	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	79581883	Luis G Bueno	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79735941	Luis E	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1033571332	Juan Rojas	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	79874364	Diego Gamboa	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1024355534	Dayron Vidal	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80709864	Diego Carlo Roberto	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	20169188	Oscar Angel	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1015411116	Juan Freddy Lanoy	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	19465137	Milton Rojas S.	63	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	80212913	Alonso Tejada	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	10012069	DIEGO CHACON	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	5666113	Donal Ramos	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1070911229	Jeisson Wilches	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	79882464	Felix Sierra	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	1030403228	ANDRES GUSTAVO HUERTAS	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Daniela Rodriguez

14. Cargo o rol del responsable: Psicologa

15. Firma del responsable de la actividad:

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

ALCALDÍA MAYOR DEL 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
4. Fecha: 21/01/2026
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	1137...	Eve...	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1077...	JHON GUERRERO	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1032...	Jose contreras	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Daniela Rodriguez
14. Cargo o rol del responsable: Psicologa
15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el Rosario	**FECHA:** 21/01/2026	**HORA:** Inicio: 02:00 PM Final: 03:30 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Haider Yerid Chinchilla Martínez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS Y SEÑALES DE ALERTA

OBJETIVO GENERAL: Identificar y reconocer los riesgos y señales de alerta bajo las dinámicas de la vida en calle y el sufrimiento que generaron, de tal forma que se encuentre el sentido a dichas experiencias y se observe el sufrimiento como logro, a través de un ejercicio de sensibilización y diálogo que se orienta desde la lectura como una práctica de educación para la libertad y la búsqueda de alternativas de solución frente al fenómeno de habitabilidad en calle.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar mensajes claves referentes a la construcción de sujetos éticos, de ciudadanos y ciudadanas en superación del estado de habitantes o de objeto en una estructura social concreta.
- Reflexionar en torno al sufrimiento humano y a las formas de exclusión identificadas durante la vida en calle y sus dinámicas propias.
- Generar diálogos y lenguajes de cambio orientados a la superación de las crisis padecidas en calle y así resignificar experiencias y dotar de nuevos sentidos la vida humana.

METODOLOGÍA: se llevará a cabo el taller de formación desde una metodología socioeducativa orientada hacia la creación de una red conversacional que permita la libertad de expresión y la escucha no violenta y empática de las vivencias de las y los ciudadanos, con el ánimo de dotar de un sentido de vida el escenario y con la intención educativo de desarrollar procesos de lectura de la palabra y de la realidad por parte de quienes desenvuelven sus procesos de desarrollo personal o de atención integral en el servicio de comunidad de vida el Rosario, partes de la etapa de identificación. La actividad se enmarca en la línea de atención 1 del anexo técnico y del componente de atención integral para el desarrollo humano, desarrollo personal para la inclusión social.

Adecuación: Se organiza junto a los ciudadanos el escenario seleccionado para el desarrollo de la actividad, se organizan equipos tecnológicos para su función.

Primer Momento: conexión con el tema central: una vez organizado el escenario y contando con la participación de las personas propias de la etapa correspondiente (etapa de identificación), se establecer las preguntas generadoras en relación a los conocimientos previos sobre la exclusión, otorgando la palabra a quienes se motivan a dar su opinión y sus puntos de vista.

Segundo Momento: lectura colectiva; en este momento del taller se toma como referente el libro La Locura de Nuestro Tiempo de Mario Mendoza, específicamente la narrativa subtitulada *La vergüenza* (Mendoza, M. 2021, pág. 187). Se plantean un par de preguntas orientadoras, que se improvisen sobre el plan, o puedan ser por ejemplo: ¿A quiénes se refiere el escritor en su relato cuando habla de unos seres anónimos? ¿Con qué intención el escritor escribe el relato? y/o para quién escribe el relato el escritor; ¿cómo relaciona el contenido del texto con las formas de exclusión? ¿cuáles son los mecanismos de la sociedad que excluyen o generan vergüenza al motivar la indiferencia y la invisibilidad del fenómeno de la habitabilidad en calle y el sufrimiento que produce? Se desarrollará la lectura colectiva del relato corto y se desea captar la atención del público manejando una narrativa cálida, que invite a la escucha. Una vez se finalice la lectura se escucharán las opiniones de los y las ciudadanas y se orientará la conversación para comprender las realidades de exclusión social desde la cuestión social (las desigualdades, las pobrezas y las violencias).

Tercer Momento: construcción de alternativas de solución: se propone en este momento de finalización del taller de formación, llegar a unas conclusiones necesarias e invitar al grupo a reconocer en la lectura de la palabra y de la realidad, las oportunidades de darle sentido de vida a sus experiencias, y de reconocer la necesidad de enfrentar las incertidumbres, de no sólo esperar de la vida sino de asumir actitudes y conductas frente a las circunstancias de la vida tal como se presentan. Aquí se desarrolla la lectura de algunas citas de dos textos que se consideran pertinentes: del libro Los Siete Saberes Necesarios para la Educación del Futuro, especialmente de los capítulos Enseñar la Condición Humana y la Incertidumbre del Conocimiento. Así mismo se toman apartados o citas del libro de Víctor Frank, El Hombre en Busca de Sentido, implementando la lectura como una herramienta para la educación y como alternativa de solución frente a las extremas formas de exclusión bajo las dinámicas de la vida en calle.

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

TEMAS:

RIESGOS Y SEÑALES DE ALERTA: Los riesgos son situaciones potenciales que amenazan la seguridad o integridad (física, financiera o mental), mientras que las señales de alerta son indicios, comportamientos o hechos inusuales que anticipan la materialización de dicho peligro, requiriendo atención inmediata o un análisis más profundo para prevenir consecuencias negativas.

Señales de Alerta en Seguridad y Comportamiento

- Cambios de conducta: Comportamientos repentinos y extraños.
- Aislamiento social: Desconexión con familiares o amigos.
- Agresividad: Violencia verbal o física, actitudes desafiantes.
- Abandono de intereses: Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Comentarios preocupantes: Expresiones de desesperanza, inutilidad o ideación suicida ("no valgo nada", "todo sería mejor sin mí").

Señales de Alerta de Consumo de Sustancias

- Físicas: Coordinación deteriorada, somnolencia extrema, temblores.
- Conductuales: Nerviosismo, agresividad, cambios de humor extremos.

FORMAS EXTREMAS DE EXCLUSIÓN: son situaciones en las que individuos o grupos son completamente marginados o apartados de la participación plena en la sociedad. Estas formas de exclusión no solo afectan el acceso a recursos y oportunidades, sino que también tienen un impacto profundo en la dignidad, los derechos y la calidad de vida de las personas afectadas. Estas formas de exclusión extrema suelen estar interrelacionadas y pueden reforzarse mutuamente, creando un ciclo vicioso difícil de romper. Abordar estas problemáticas requiere intervenciones integrales y multifacéticas que incluyan políticas públicas inclusivas, programas de apoyo social, y esfuerzos para promover la igualdad y la justicia social.

ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN: Una alternativa de solución es una opción o curso de acción que se propone como una posible respuesta o resolución a un problema o situación. Cuando nos enfrentamos a un problema, podemos buscar diferentes alternativas de solución para abordarlo y encontrar la mejor opción. Cada alternativa de solución representa una manera diferente de enfrentar el problema y puede implicar diferentes enfoques, estrategias o recursos. Estas alternativas pueden variar en términos de viabilidad, efectividad, costos, tiempo requerido, entre otros factores.

CIUDADANÍA: en la concepción inicial sobre ciudadanía tomaremos la expuesta por Anthony Giddens para quien la ciudadanía es el resultado del conflicto a través de la lucha por el reconocimiento. Del otro lado, García Canclini manifiesta que ser ciudadano no tiene que ver solo con derechos reconocidos por aparatos estatales a quienes nacieron en un territorio, sino también a prácticas sociales y culturales que dan sentido de pertenencia y hacen sentir diferentes a quienes poseen una misma lengua, semejantes formas de organizar y satisfacer necesidades. Fernando Escalante, por su parte, propine la ciudadanía como una forma de pertenencia e identidad con la comunidad política que emana del ejercicio activo de la vida pública. Como se mencionó anteriormente, el concepto de ciudadanía está ligado, por un lado, a la idea de derechos individuales, y por otro, a una noción de vínculo con una comunidad particular. Lo primero que hace Marshall en el análisis de la ciudadanía es construir una delimitación de los componentes o elementos que dan cuerpo teórico a la misma. Elementos impuestos por la historia y por la lógica: el elemento civil, el político y el social.

DECONSTRUIR-CONSTRUIR-RECONSTRUIR: Deconstruir, construir, reconstruir son así procesos coexistentes, sin que ninguno tenga una posición dominante con respecto al otro. Hemos preferido, a diferencia de Derrida, usar el concepto de deconstruir, dado que de tiene el sentido denotativo de determinar de qué está hecho algo, de demostrar sus contenidos. El momento de deconstruir es el de determinar cómo se ha ido construyendo la situación problema y también qué preconceptos, representaciones, prejuicios, supuestos están operando como barreras u obstáculos para intentar, desde la situación construida, reconstruir mediante nuevas prácticas una situación superadora.

LENGUAJE: Ahora diré algo sobre el lenguaje. Aunque corrientemente hablamos del lenguaje como de un sistema de signos o símbolos de comunicación, en el momento en que queremos entender el lenguaje como un fenómeno propio del ser vivo, o asociado al ser vivo en términos de símbolos, nos encontramos con que el problema está en comprender cómo surge el símbolo. El lenguaje se constituye cuando se incorpora al vivir, como modo de vivir, este fluir en coordinaciones conductuales de coordinaciones conductuales que surgen en la convivencia como resultado de ella; es decir, cuando las coordinaciones conductuales son consensuales. Toda interacción implica un encuentro estructural entre los que interactúan, y todo encuentro estructural resulta en el gatillado o desencadenamiento de un cambio estructural entre los participantes del encuentro. El resultado de esto es que, cada vez que hay encuentros recurrentes, hay cambios estructurales que siguen un curso contingente al curso de éstos. Esto nos pasa en el vivir cotidiano, de tal modo que, aunque como seres vivos estamos en continuo cambio estructural espontáneo y reactivo, el curso que sigue nuestro cambio estructural espontáneo y reactivo se hace contingente a la historia de nuestras interacciones.

TALLERES VIVENCIALES: Un taller vivencial es un espacio en el cual los participantes se reúnen en grupo para trabajar a partir de experiencias personales, sobre algún tema específico. Posee una estructura y planeación previa que contempla, además de los contenidos teóricos, ejercicios que facilitan el aprendizaje

y el desarrollo personal de los participantes. Permite crear espacios dialógicos, donde se ponen en común los conocimientos, afectos y experiencias cotidianas y significativas de cada uno de los participantes, para ser resignificadas mediante estrategias de reaprendizaje, con lo cual se obtienen formas distintas de ser y de relacionarse con los otros. Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona son concebidos como todos aquellos ejercicios grupales de escucha, dialogo, toma de decisiones y resolución de problemas en equipo y cuidando ante todo la actitud facilitadora de crecimiento. Es decir, debe propiciarse que los estudiantes descubran la importancia y el significado que tiene para ellos en este momento especifico de su vida reflexionar sobre su autoconcepto y mejorar sus relaciones interpersonales.

FUENTES:

- Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Organización de las Naciones Unidas para la Educación. UNESCO.
- Victor, F. (2015). El hombre en busca de sentido. Herder, Editorial. España.
- Interpretación de artículo constitucional de los derechos fundamentales, artículo 12 desde la cosmovisión ancestral wayu y Jaime Garzón: https://youtu.be/EzJccUjhpGw?si=_jgMUwE8wmlM6PQV
- Muñoz Lopera, J. M. (2013). La voz de los silenciados. Ciudadanías en resistencia y desplazamiento forzado. Departamento de Trabajo Social, Universidad de Antioquia. Hombre Nuevo Editores.
- Sánchez-Jiménez, M. H. (2017). Prácticas dialógicas y códigos sociolingüísticos: crisis y cambios familiares en contextos dialógicos. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 15 (2), pp. 1179-1190. DOI:10.11600/1692715x.1522615122016
- Sánchez, María Hilda. 2013. Conversaciones terapéuticas que acompañan las transformaciones sociolingüísticas en las relaciones sociofamiliares. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia 5: 160-185.
- Sánchez, M.H. (2014). Movimientos conversacionales terapéuticos del problema al cambio y creaciones sociolingüísticas. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia, 6, 191-210
- Gómez del Campo del Paso, M.I. Salazar Garza, M.L. Rodríguez Morril, E.I. (2013) Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales.
- Maturana, H. Emociones y Lenguaje en Educación y Política. Centro de Educación del Desarrollo (CEO) Ediciones Pedagógicas Chilenas S. A Santiago de Chile 5ta. Edición 1992, 98 pp.

RECURSOS:

- Libros y artículos; equipo pc portátil y televisor; listado de asistencia; cámara o celular con cámara.

RESULTADOS:

Cualitativos: se logra desarrollar los momentos como se habían planeado aunque se avanza en la profundización de aspectos relacionados con la ética de la responsabilidad, con el sentido de la vida y la conciencia de la condición humana así como en aspectos ligados a las experiencias de vida relacionadas con los factores de riesgo y señales de alarma, generando una conversación sobre la pregunta por el sentido de la vida, y generando prácticas de diálogo que permitan el uso de lenguajes de cambio, los ejercicios reflexivos y la interacción social entre los participantes. Además de las lecturas propuestas en la dinámica del taller de formación, se producen otras lecturas relacionadas a textos como Hasta un pueblo de demonios, ética pública y sociedad de catedrática de ética y filosofía política Adela Cortina, y se observa un grupo activo y participativo, receptivo que demuestra interés por el conocimiento y por las lecturas desarrolladas. Opiniones concretas y textuales de los ciudadanos frente al tema indican: "la exclusión puede verse como algo bueno y como algo malo, por el lado bueno uno puede excluir de la vida las personas que no aportan a la vida, los amigos de vicio, pero también por el lado malo, (parafraseando el ciudadano), el menosprecio que hemos sufrido en la calle y la discriminación vivida por estar días sin bañar, oliendo mal, y mendigando hasta la comida".

Cuantitativos: se contó con la participación total de once (11) personas, de las cuales diez nacieron hombres en su sexo. La totalidad de hombres se reconocen dentro del género masculino con orientación sexual heterosexual; y una (1) persona de la totalidad es mujer. se reconoce en género femenino con orientación sexual heterosexual.

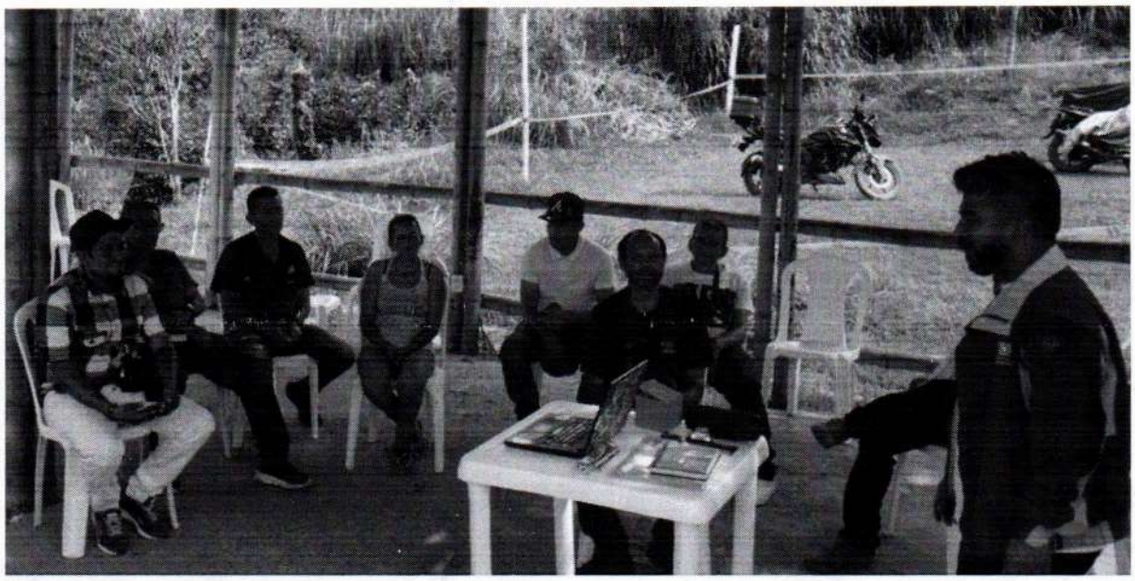
Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 11

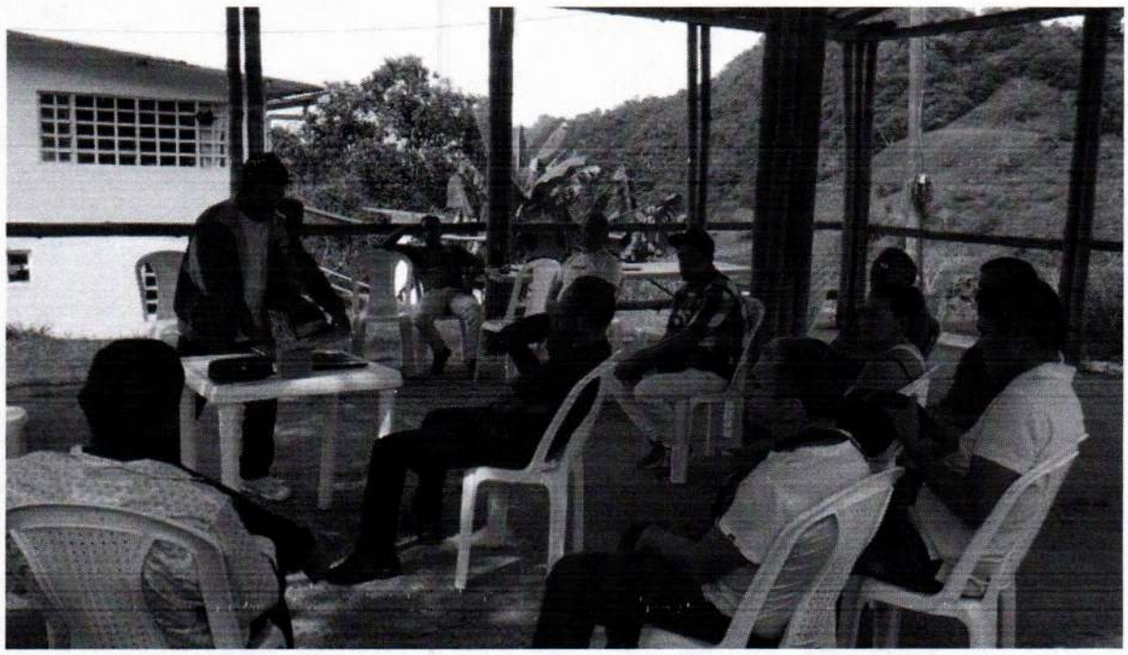
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS Y SEÑALES DE ALERTA.
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.
FECHA: 21/01/2026





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: Identificacion De Riesgos y señales de Alerta.
4. Fecha: 21/01/2026
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	1073493228	ANDRES CASTAÑO HUERTAS	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80212913	alonso tejada	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80263911	Alejandro londoño	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	75101424	Audus Moviland	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	18523304	William Polanco	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	7716376	EDWIN CARRASCAL	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	1015411.116	JHON FREDY bastos	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	7016665	DIEGO PALACIOS	65	No aplica	No aplica	No aplica			X					DIEGO	
9	CC	1078417209	Yeisson Wilches	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1001204	DIEGO Chacon	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	7717	HENRY ZONDO	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Haider Chinchilla
14. Cargo o rol del responsable: Trabajador Social
15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 22/01/2026	**HORA:** INICIO: 09:00 am FINAL: 12:00 m
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andrés Fabian López Cano.	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada deportiva mensual (Circuito Desafío El Rosario)

OBJETIVO GENERAL:
Promover el trabajo en equipo en las y los ciudadanos a través de un circuito físico cognitivo fomentando la integración, el desarrollo físico y mental, así como la cooperación entre los participantes, con el fin de generar un sentido de común - unidad y bienestar general.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar un ambiente inclusivo y acogedor donde los ciudadanos puedan interactuar y establecer relaciones positivas entre sí durante el circuito físico cognitivo.
- Diseñar actividades que desafíen tanto el cuerpo como la mente de los participantes, mediante ejercicios físicos combinados con tareas cognitivas que estimulen la concentración, la memoria y la toma de decisiones.
- Planificar pruebas y desafíos que requieran la participación y la colaboración entre los ciudadanos, fomentando la comunicación efectiva, la confianza mutua y la coordinación en equipo.
- Proporcionar una experiencia divertida y estimulante que permita a los participantes liberar el estrés, mejorar su condición física y mental, y promover una actitud positiva hacia la actividad física y el trabajo en equipo.

METODOLOGÍA:
La jornada deportiva mensual se llevará a cabo, por medio de una metodología lúdico – pedagógica que beneficiará en el fortalecimiento del trabajo colaborativo, de competencias y bienestar que motiven a realizar actividades lúdicas, físico-cognitivas en las y los participantes a través de un circuito de pruebas de agilidad y destrezas, todo esto para que al terminar sientan el verdadero bienestar cognitivo, mental y físico. Esta actividad se dará bajo la línea de atención IV: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

Adecuación:
Se realizará la convocatoria con 5 días de anterioridad por medios escritos previos (carteleras, voz a voz, avisos etc.) en la comunidad y el día de la actividad los ciudadanos que participarán deben estar con indumentaria adecuada (ropa ligera, pantaloneta, camiseta), y todo el grupo listo 20 min antes, 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 jornada deportiva mensual y la metodología a desarrollar.

Segundo Momento:
Se formará el grupo en posición circular con el fin de dar paso a una charla previa a toda la actividad, donde realizamos la movilidad articular, activación y fase central de nuestra jornada deportiva lúdica y recreativa en la unidad operativa.

1. Movilidad articular general
2. Tren inferior
3. Tren superior
4. Activación o entrada en calor
5. Pruebas (Circuito desafío El Rosario)
6. Culminación jornada deportiva
7. Vuelta a la calma y estiramientos generales

Se hará una entrada en calor muy lúdica utilizando juegos recreativos (Pasa aro) para distensionar a todos las y los participantes en donde ellos hagan de la activación algo motivante y relajante para su situación dentro de la comunidad de vida.

Y para la fase central se ejecutará la separación por equipos de referencia donde estarán acompañados por un profesional del mismo; los demás profesionales designados estarán dentro de las estaciones físico-cognitivas y cronometristas con el fin de que se realice la prueba de la mejor manera.

Se procederá a explicar el recorrido de la pista de obstáculos, en donde cada miembro de los grupos debe pasar cada estación; ganará el equipo que realice el recorrido en el menor tiempo posible.

1. **Relevos, arrastre bajo:** Para esta prueba cada participante deberá cruzar el arrastre bajo lo más rápido posible, encontrará una zona demarcada la cual realizará 10 giros a la derecha y 10 giros a la izquierda (Sacando petróleo) deberán ejecutar lanzamientos intentando tumbar bolos artesanales demarcados con puntuación, esta estación estará ubicada en una zona verde de comunidad de vida El Rosario.
2. **Zig- Zag + Peso:** El ciudadano deberá llevar la pesa y/o balón medicinal cruzando una serie de platillos de forma de zigzag ida y vuelta en el menor tiempo, al llegar deberán hacer lanzamientos con argollas a una tabla con puntación.
3. **Carrera 1k:** Para esta estación el ciudadano deberá correr una distancia aproximada de 1k la cual ira enganchado de un mosquetón metálico a una cuerda, deberá hacer el recorrido que encuentre con obstáculo en el menor tiempo posible, mientras tanto otro compañero deberá realizar lanzamientos a un cuadro de puntuación.
4. **Prueba de coordinación:** Cada uno de los ciudadanos deberá realizar la mayor cantidad de repeticiones de burpees lanzando un balón medicinal y dando un pequeño salto sobre una colchoneta durante un minuto, el ciudadano que realice más repeticiones será el ganador de la prueba, cuando el ciudadano termine otro compañero deberá realizar un acertijo cognitivo.
5. **Concéntrese:** El juego de memoria se desarrolla colocando varias tarjetas boca abajo sobre una mesa o en el piso, procurando que cada imagen o palabra tenga su respectivo par. Los participantes, de manera individual o por turnos en grupo, deberán voltear dos tarjetas intentando recordar su ubicación; si las tarjetas coinciden, el jugador conserva el par y puede continuar jugando, y si no coinciden, se vuelven a colocar boca abajo en el mismo lugar, dando paso al siguiente participante.
6. **Pista cognitiva:** El ciudadano deberá visualizar una imagen de Tangram la cual deberá memorizar, seguido a ello, se dirigirá hacia el otro extremo cruzando una pista jabonosa, al llegar al punto deberá armar la imagen memorizada, si no recuerda la secuencia podrá devolverse para observar de nuevo la imagen.

Nota: Los equipos de ciudadanos y ciudadanas estarán acompañados todo el recorrido por los siguientes profesionales realizando cada prueba.

Acompañantes de equipo de referencia:

Equipo 1: Trabajadora social**,** Haider Chinchilla
Equipo 2: Trabajadora social, Paula Contreras
Equipo 3: Tallerista, Alejandro Bejarano
Equipo 4: Tallerista**,** Leonel Malagón
Equipo 5: Trabajadora social, Jorge Banguera

Cronometristas:

- Pedagogía, Hermes Vaca
- Promotor, Jean Aponte
- Promotor, Camilo Suarez
- Componente Ambiental, Camila Medina

Encargados de estación

- **Estación 1:** Trabajadora Social, Andrea González
- **Estación 2:** Psicología Paula Rico, Yulieth Rojas
- **Estación 3:** Psicología Leidy Muñetones, Terapeuta ocupacional Camila Pardo
- **Estación 4:** Terapeuta ocupacional Carolina Rico
- **Estación 5:** Psicología, Karen Aguirre.
- **Estación 6:** Tallerista Carlos Figueroa, Psicología Daniela Rodríguez

Encargado del listado:

- **Promotor:** Lina Millan

Tercer momento:

Se llevará a cabo el cierre de la actividad, indagando frente al nivel de satisfacción individual y colectiva, conocimientos adquiridos, motivación frente a su proceso y cumplimiento de objetivos en su vida.

Reacondicionamiento del espacio:

Se invita a los ciudadanos a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

TEMAS: ACTIVIDADES LUDICAS-COGNITIVAS

El desarrollo cognitivo se caracteriza por la forma en que una persona aprende, adquiere conocimiento e interactúa con su entorno. El desarrollo cognitivo se caracteriza por la forma en que un niño adquiere conocimiento, como interactúa con su entorno y cómo aprende.

Estimular de manera correcta a los niños desde que tienen capacidad para jugar les ayuda a que el aprendizaje sea más significativo. A través del juego y de actividades divertidas podemos sacar al máximo el potencial a las personas.

La actividad lúdica. El proceso o actividad lúdica, favorece en la infancia la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales. El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. En tanto ayuda a conocer la realidad, permite al niño afirmarse, favorece el proceso socializador, cumple una función integradora y rehabilitadora, tiene reglas que los jugadores deben aceptar y se realiza en cualquier ambiente.

Desde esta perspectiva toda actividad lúdica precisa de tres condiciones esenciales para desarrollarse: satisfacción, seguridad y libertad. Satisfacción de necesidades vitales imperiosas, seguridad afectiva, libertad como lo señala Sheines (1981) citada en Malajovic (2000):

Sólo gozando de esta situación doble de protección y libertad, manteniendo este delicado equilibrio entre la seguridad y la aventura, arriesgándose hasta los límites entre lo cerrado y lo abierto, se anula el mundo único acosado por las necesidades vitales, y se hace posible la actividad lúdica, que en el animal se manifiesta únicamente en una etapa de su vida y que en el hombre, por el contrario, constituye la conducta que lo acompaña permanentemente hasta la muerte, como lo más genuinamente humano (p.14). Por consiguiente es fundamental comprender todos los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que vive el niño desde su ambiente intrauterino para poder desarrollar estrategias didácticas y lúdicas pertinentes, que permitan un desarrollo apropiado de la integralidad y es donde el docente toma desde su reflexión que todo lo que atañe al niño desde su concepción, ambiente familia, social, cultural lo hace único y singular y cada niño es un solo mundo el cual requiere de estrategias, metodologías, modelos diferentes para ser absorbido de manera atractiva hacia su aprendizaje.

ACTIVIDADES COGNITIVAS.

En el desarrollo cognitivo, según la teoría de Piaget, la etapa pre operacional que comprende la edad entre los dos y siete años, es la etapa del pensamiento y del lenguaje. En esta etapa los niños buscan activamente el conocimiento a través de sus interacciones con el ambiente. El desarrollo cognitivo se desenvuelve de dos formas: la primera, considerada la más amplia, corresponde al propio desarrollo cognitivo, como proceso de adaptación, asimilación y acomodación, el cual abarca la maduración biológica, la experiencia, la transmisión social y el equilibrio cognitivo. La segunda forma de desarrollo cognitivo se refiere a la adquisición de nuevas respuestas para situaciones específicas o a la obtención de nuevas estructuras para determinadas operaciones mentales específicas. Piaget considera que, dentro del aula de clase, la motivación de la situación del desarrollo cognitivo es inherente al estudiante, por ello, para enseñar se debe primero planear para permitir que el estudiante manipule los objetos de su ambiente, transformándolos, encontrándoles sentido, hasta estar en condiciones de hacer inferencias lógicas y desarrollar nuevos esquemas y nuevas estructuras mentales. Por lo tanto, el desarrollo cognitivo, ocurre a partir de la reorganización de los esquemas y estructuras cognitivas

internas del niño, para que al final del proceso de aprendizaje aparezcan nuevos esquemas y estructuras como una nueva forma de equilibrio. Piaget percibe la formación del pensamiento como un desarrollo progresivo que supone cambios en la capacidad del niño para razonar sobre su mundo. Por lo tanto, el desarrollo cognitivo sufre cambios que le permiten consolidarse cada vez más. Piaget menciona tres tipos de conocimiento que el niño puede poseer, el físico, el lógico–matemático y el social. El conocimiento físico se refiere a los objetos del mundo natural; es decir, al que se incorpora empíricamente, en los objetos, su fuente de razonamiento está en ellos; este conocimiento es el que adquiere el niño a través de la manipulación de los objetos que le rodean y que forman parte de su interacción con el medio a través del proceso de observación: color, forma, tamaño, peso y la única forma que tiene el niño para descubrir esas propiedades es 10 actuando sobre ellos física y mentalmente. De ahí la importancia de brindarle al niño de preescolar variedad de materiales y vivencias lúdicas que le permitan experimentar de diversas maneras su relación con los objetos y con el medio. En el conocimiento lógico–matemático la fuente de razonamiento está en el sujeto y éste la construye por abstracción reflexiva, es decir, de

la coordinación de las acciones que realiza el sujeto con los objetos. Las operaciones lógico matemáticas, requieren en el niño de preescolar la construcción de estructuras internas y del manejo de ciertas nociones que son, ante todo, producto de la acción y relación del niño con objetos y sujetos que le permiten adquirir las nociones fundamentales de clasificación, seriación y la noción de número. La presente propuesta busca fortalecer las habilidades cognitivas de atención y pensamiento lógico ya que preescolar es la base para consolidar los cimientos que permiten llegar a estructuras cognitivas más complejas de acuerdo a su proceso de desarrollo. Dentro de este conocimiento lógico-matemático cabe mencionar la clasificación la cual constituye una serie de relaciones mentales en función de las cuales los objetos se reúnen por semejanzas, se separan por diferencias, la seriación que es una operación lógica que, a partir de un sistema de referencias, permite establecer relaciones comparativas entre los elementos de un conjunto, y ordenarlos según sus diferencias, ya sea en forma decreciente o creciente y el número que es un concepto lógico de naturaleza distinta al conocimiento físico o social, ya que se construye a través de un proceso de abstracción reflexiva y es el resultado de las operaciones lógicas como la clasificación y la seriación. Por último, el tercer tipo de conocimiento es el conocimiento social, el cual se divide en convencional y no convencional.. (Piaget, J., & TEORICOS, A. (1976).

REFERENCIAS:

- Ministerio de Educación Nacional. (1995). Ley Fomento del deporte, la recreación, el 84. aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Bogotá: Autor.
- https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871, Carless, D. & Douglas, K. (2010). Sport and physical activity for mental health. West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.

RECURSOS:

Físicos:

- Cancha de fútbol, baloncesto, lazos, plástico, conos, platillos, jabón, balones medicinales, aros, pita, costales, baldes.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, equipo psicosocial, profesionales de educación física.

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante la jornada deportiva mensual, desarrollada bajo la modalidad de desafío, se evidenció una participación activa y comprometida por parte de los ciudadanos, quienes enfrentaron de manera progresiva las diferentes estaciones propuestas. Las actividades permitieron observar el fortalecimiento de capacidades físicas como la fuerza funcional, la resistencia y la coordinación motriz, destacándose el desempeño en ejercicios de arrastre bajo, transporte de peso y carrera con coordinación, donde los participantes demostraron esfuerzo sostenido, adaptación al reto y mejora en la ejecución de los movimientos.

Asimismo, la inclusión de pruebas cognitivas que favorecieron el trabajo simultáneo de habilidades físicas y mentales, promoviendo la atención, la memoria y la toma de decisiones bajo condiciones de esfuerzo físico. Se observó una adecuada disposición para resolver las consignas planteadas, así como la capacidad de seguir instrucciones, autorregular el ritmo de ejecución y mantener la concentración durante el desarrollo del circuito.

Finalmente, la jornada permitió fortalecer habilidades socioemocionales como el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y la perseverancia frente a la dificultad. Los participantes manifestaron actitudes positivas ante el desafío, reconocimiento de sus propias capacidades y motivación para continuar participando en este tipo de espacios, evidenciando un impacto favorable en su bienestar físico, cognitivo y emocional.

Cuantitativos: Se conto con una participación de (62) ciudadanos, los cuales (8) son de género femenino, (54) de género masculino, (8) ciudadanos pertenecientes a enfoques diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

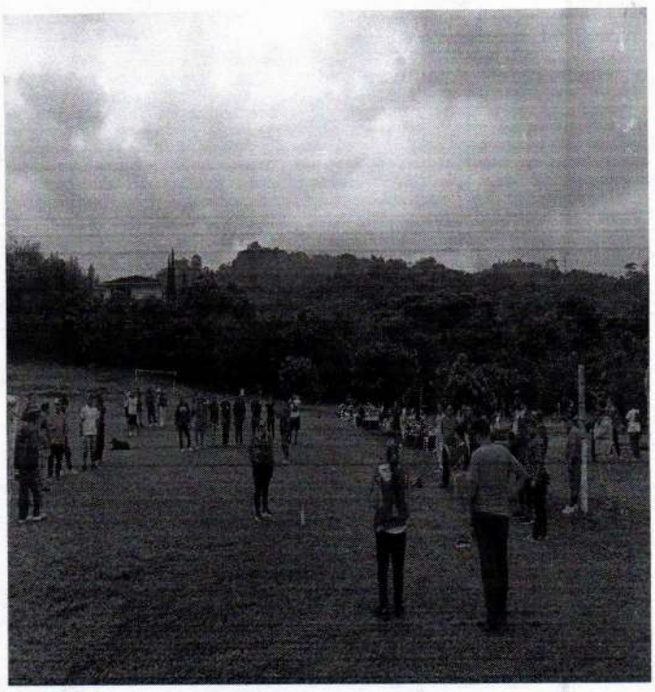
NOMBRE COORDINADOR: _____

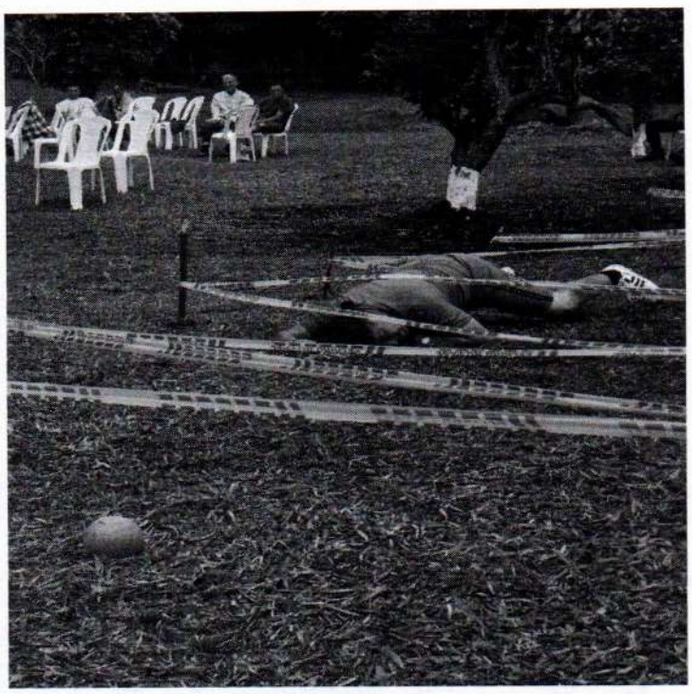
REGISTRO FOTOGRAFICO

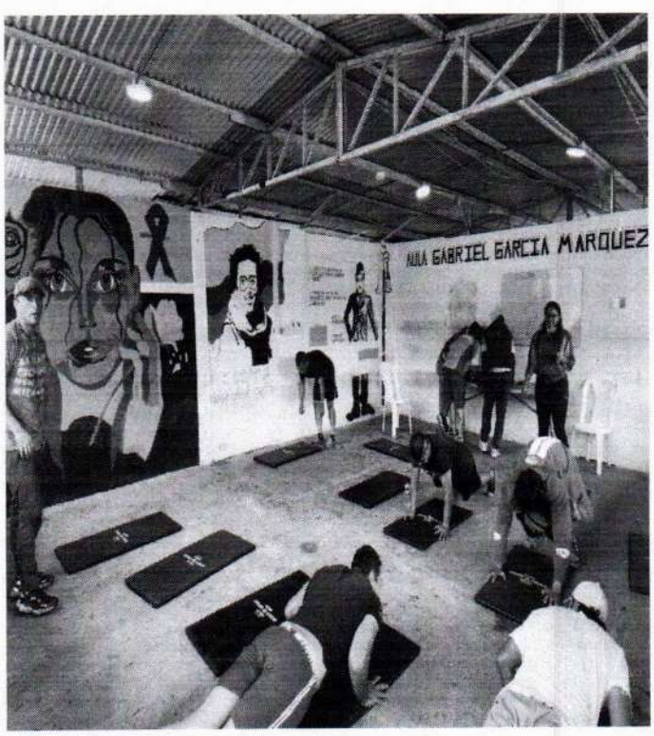
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Jornada Deportiva Mensual (Circuito Desafío El Rosario).

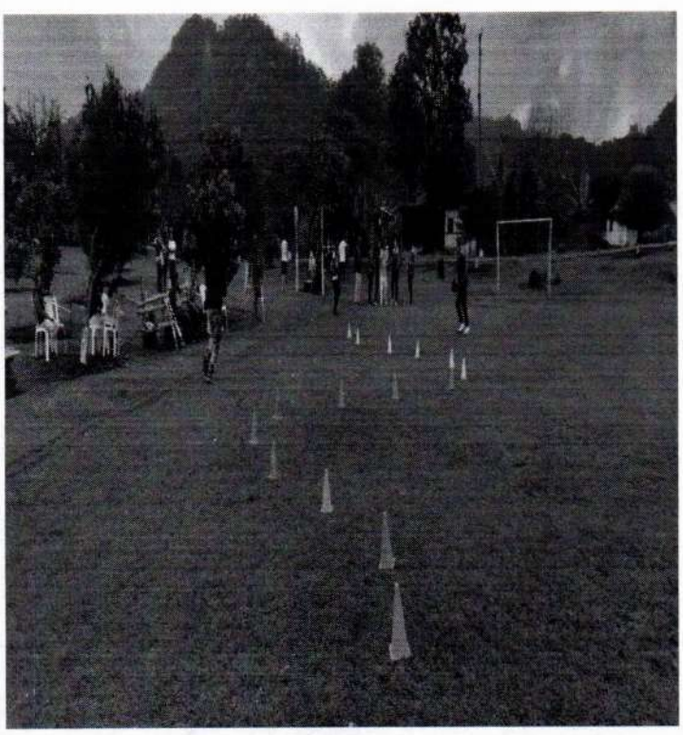
LINEA DE ATENCION 4: Dinamización de la atención integral basada en comunidad de vida.

FECHA: 22/01/2026









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 !2024020296 - 25/07/2024
Página: 1 de 1

1. Servicio social:

2. Lugar / Localidad:

3. Tema / Actividad: Jornada Deportiva Alcaldía (circuito dentro el Recinto)

4. Fecha: 22/01/2026

5. Hora: 09:00am

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	91.244618	Raquel A. Mendez	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80166545	Luis A Ojeda	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	8449584	[illegible]	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	8096713	Jose Ortiz Sierra	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	6824072[illegible]	RUYCARDY	38	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	19284856	[illegible]	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	32320 36	[illegible]	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1117512931	EDWIN DUARTE	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1082488[illegible]	[illegible]	610	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1082[illegible]	[illegible]	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1026569220	JOSÉ ANA	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1000801027	VICTOR [illegible]	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79356338	[illegible]	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	6762816	JUSTO R GAITAN	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	3167241	[illegible]	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	80236733	Cesar A. Molano	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	85099[illegible]	[illegible]	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	[illegible]	[illegible]	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	8052924	Alon Romero	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	52703187	Luz marina	52	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Andres Felipe Lopez Cano

14. Cargo o rol del responsable: Educador Fisico

15. Firma del responsable de la actividad: Andres L. 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

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:

2. Lugar / Localidad:

3. Tema / Actividad: Jornada Deportiva Alegría (circuito deportivo el Rosario)

4. Fecha: 22/01/2026

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	1010196962	Jhon Raul	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1026293089	Edith Rocio	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	2947765	Blanca Mum	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	2995058	Pablo Rodrig	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1010200773	Jhonatan B.	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	1030524933	DIANA oleya	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79703248	Henry Zamora	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79824157	Felix Sarma	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1012470[illegible]	OSCAR G	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1015.411.116	Jhon Freddy L	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1030571332	Jhon Rojas	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	79845472	Luis carlos Gallego	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	79572619	Rigoberto Ramirez	56	No aplica	No aplica	No aplica			X					Riga	
14	CC	1019062950	Carlos Chapatto	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	566113	Donal Ruiz	40	No aplica	No aplica	No aplica			X					Donal	
16	CC	94284722	Arbey Garcia	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	75101424	Audis Mirella	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1020756686	marcela Cardenas	35	No aplica	No aplica	No aplica			X					marcela	
19	CC	45526660	Sandra Correa	46	No aplica	No aplica	No aplica			X					Sandra C	
20	CC	1010182130	Jaime Camacho	34	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Julian Felipe Jaramillo

14. Cargo o rol del responsable: Enlace Psso

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: Jornada Deportiva Recreativa. (circuito desafio el Rosario)

4. Fecha: 22/01/2026

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	52995591	Pilar Gonzalez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Pilar G.	
2	CC	79817785	Osbelio Segura	60	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	1024555534	Dayron Vidal	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	11322000	Elver Melo	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1085733044	William Polanco	40	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80174635	EDWIN SCARPETA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Edwin S.	
7	CC	80212911	Alonso Tejada	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	79581883	Juan G. Bueno	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1075963444	cristian mendez	34	No aplica	No aplica	No aplica			X					cristian m	
10	CC	1032481149	Wilmar Forero	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					Wilmar.	
11	CC	79853890	Fabian Guzman	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1014190605	YEISON GARCIA	38	No aplica	No aplica	No aplica			X					Yeison Garcia	
13	CC	8726226	Caballero Jose	62	No aplica	No aplica	No aplica			X					Caballero V	
14	CC	79700631	Jairo Torres	51	No aplica	No aplica	No aplica			X					Jose T.	
15	CC	1015432340	Harold Laiton	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	79049093	Pedro Laiton	59	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	79774302	JOSE GARZON	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	1145849457	MILTON CORREA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					MILTON	
19			Manuel Castillo	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	79997741	FREDY ERAZO	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						

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.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

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 deportiva mensual (circuito desafio el Rosario)

4. Fecha: 22/01/2026

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	79567183	Gabriel Garzon	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80175184	Jimmy Carrillo	43	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: Andres Fabian Jofre Cano

14. Cargo o rol del responsable: Educador Físico

15. Firma del responsable de la actividad: Andres J.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:** 22/01/2026	**HORA:** Inicio: 02:00 PM Final: 03:30 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Haider Chinchilla

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconocimiento de la historia de vida sin juicio

OBJETIVO GENERAL: Explorar experiencias personales desde una perspectiva resiliente y en clave narrativa con el fin de resignificar el pasado de las y los participantes, y aportar al proceso de desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Generar prácticas dialógicas de cambio frente a situaciones de crisis identificadas en las historias de vida narradas.
- Promover procesos de interacción social que favorezcan el reconocimiento del otro como un legítimo otro en la convivencia.
- Reunir al grupo para trabajar a partir de las experiencias personales en relación a las historias de vida narradas

METODOLOGÍA: Se llevará a cabo el taller de formación desde una metodología socioeducativa orientada hacia la resignificación de las historias de vida de las y los ciudadanos pertenecientes a la etapa 1 del proceso de atención integral en el servicio de comunidad de vida el Rosario. La actividad se enmarca en la línea de atención 1 del anexo técnico y del componente de atención integral para el desarrollo humano, desarrollo personal para la inclusión social.

Adecuación: se organizará junto a participantes el aula renacer ubicado en las paredes las preguntas orientadoras previamente escritas en carteles para que se vean visibles. Se organizan los recursos físicos requeridos para la actividad como sillas y mesas.

Primer Momento: Cuento el cuento de mi vecino, se invita al grupo que como actividad rompehielos se ubiquen de a parejas ojalá entre personas que no se conozcan para generar nuevas interacciones, y se les brinda la indicación que durante 5 minutos conversen en relación a aspectos personas de la vida de cada uno y del otro, donde reconozcan por ejemplo: el nombre de su compañero o compañera, edad, lugar de nacimiento, profesión u oficio, hobbies o pasiones, comida favorita o deporte favorito, y aspectos relevantes que se quieran comentar durante la charla, indicando que después de cada ejercicio de interacción se presenten por parejas de manera que, uno presente a la otra persona socializando lo que logró reconocer en la alteridad. En ese orden de ideas, se solicitará la participación activa de todo el grupo y por lo tanto de todas las parejas conformadas.

Segundo Momento: *Necesidad e importancia de sanar:* se procede a desarrollar una nueva lectura de una corta cita que se acerca de la importancia y necesidad de sanar, por lo cual se solicita hace un inventario de todas aquellas violencias de las que fue objeto: lo que le dijeron y lo que no le dijeron con palabras, lo que le dijeron y no le dijeron con gestos, lo que utilizaron como vehículo o medio para agredir, los silencios agresivos, las miradas matadoras, la indiferencia, el chantaje, la manipulación, la ironía, los gritos, las posturas corporales retadoras, los golpes, se huida de la casa a causa de la violencia, que entre otras cosas fue una forma de desplazamiento.

Tercer Momento: *Verbalización de las alegrías:* se procederá a verbalizar como forma de pacificación reparadora de nuestros males, será gratificante y reparador, verbalizar las alegrías, los triunfos, los logros, con los que, amándonos, gozan de nuestros éxitos. Es de naturaleza y es sano, que los seres humanos, tengamos la necesidad de comunicarnos y de ser escuchados, sobre todo en momentos significativos de la vida.

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

TEMAS:

HISTORIAS DE VIDA: Las historias de vida forman parte del campo de la investigación cualitativa, cuyo paradigma fenomenológico sostiene que la realidad es construida socialmente mediante definiciones individuales o colectivas de una determinada situación (Taylor y Bogdan, 1984); es decir, se interesa por el entendimiento del fenómeno social, desde la visión del actor. De ahí que los datos obtenidos al utilizar

la metodología cualitativa constan de ricas descripciones verbales sobre los asuntos estudiados (Kavale, 1996). Además, toma en consideración el significado afectivo que tienen las cosas, situaciones, experiencias y relaciones que afectan a las personas. En tal sentido, los estudios cualitativos siguen unas pautas de investigación flexibles y holísticas sobre las personas, escenarios o grupos, objeto de estudio, quienes, más que verse reducidos a variables, son estudiados como un todo, cuya riqueza y complejidad constituyen la esencia de lo que se investiga (Berríos, 2000). Las historias de vida ofrecen un marco interpretativo a través del cual el sentido de la experiencia humana se revela en relatos personales de modo que da prioridad a las explicaciones individuales de las acciones más que a los métodos que filtran y ordenan las respuestas en categorías conceptuales predeterminadas.

Por lo demás, a manera de definir, entender o apreciar una definición del concepto historia de vida, al igual que lo señalado anteriormente dada las múltiples definiciones que pueden obtenerse de un mismo concepto, es posible remitirse a que la historia de vida es la forma en que una persona narra de manera profunda las experiencias de vida en función de la interpretación que ésta le haya dado a su vida y el significado que se tenga de una interacción social. Esto es cónsono con los planteamientos de Blumer (1969), quien señala que los seres humanos actuamos a base de los significados que las cosas o eventos tengan para nosotros. En la historia de vida se recoge aquellos eventos de la vida de las personas que son dados a partir del significado que tengan los fenómenos y experiencias que éstas vayan formando a partir de aquello que han percibido como una manera de apreciar su propia vida, su mundo, su yo, y su realidad social.

DECONSTRUIR-CONSTRUIR-RECONSTRUIR: Deconstruir, construir, reconstruir son así procesos coexistentes, sin que ninguno tenga una posición dominante con respecto al otro. Hemos preferido, a diferencia de Derrida, usar el concepto de deconstruir, dado que de tiene el sentido denotativo de determinar de qué está hecho algo, de demostrar sus contenidos. El momento de deconstruir es el de determinar cómo se ha ido construyendo la situación problema y también qué preconceptos, representaciones, prejuicios, supuestos están operando como barreras u obstáculos para intentar, desde la situación construida, reconstruir mediante nuevas prácticas una situación superadora.

AUTOCONCEPTO Y AUTOCONOCIMIENTO: el adulto emergente que asiste a la comunidad es una persona en proceso de descubrirse a sí misma, de forma autónoma, inmersa en relaciones más íntimas, que tiene como espacio posible de interacción una comunidad. El énfasis podría estar en el análisis del autoconcepto y las relaciones interpersonales promotoras de crecimiento, mediante la instrumentación de espacios para el dialogo personal que favorezcan el desarrollo de la escucha y la empatía, subrayando la congruencia interna de la comunicación.

LENGUAJE: Ahora diré algo sobre el lenguaje. Aunque corrientemente hablamos del lenguaje como de un sistema de signos o símbolos de comunicación, en el momento en que queremos entender el lenguaje como un fenómeno propio del ser vivo, o asociado al ser vivo en términos de símbolos, nos encontramos con que el problema está en comprender cómo surge el símbolo. El lenguaje se constituye cuando se incorpora al vivir, como modo de vivir, este fluir en coordinaciones conductuales de coordinaciones conductuales que surgen en la convivencia como resultado de ella; es decir, cuando las coordinaciones conductuales son consensuales. Toda interacción implica un encuentro estructural entre los que interactúan, y todo encuentro estructural resulta en el gatillado o desencadenamiento de un cambio estructural entre los participantes del encuentro. El resultado de esto es que, cada vez que hay encuentros recurrentes, hay cambios estructurales que siguen un curso contingente al curso de éstos. Esto nos pasa en el vivir cotidiano, de tal modo que, aunque como seres vivos estamos en continuo cambio estructural espontáneo y reactivo, el curso que sigue nuestro cambio estructural espontáneo y reactivo se hace contingente a la historia de nuestras interacciones.

EMOCIONES E INTERACCIONES HUMANAS: Para que haya historia de interacciones recurrentes tiene que haber una emoción que constituya las conductas que resultan en interacciones recurrentes. Si esa emoción no se da, no hay historia de interacciones recurrentes, y sólo hay encuentros casuales y separaciones. Hay dos emociones prelenguaje que hacen eso posible. Estas son el rechazo y el amor. El rechazo constituye el espacio de conductas que niegan al otro como legitimo otro en la convivencia; el amor constituye el espacio de conductas que aceptan al otro como un legítimo otro en la convivencia. El rechazo y el amor, sin embargo, no son alternos, porque la ausencia de uno no lleva al otro y ambos tienen como alternativa a la indiferencia. Rechazo y amor, sin embargo, son opuestos en sus consecuencias en el ámbito de la convivencia; el rechazo la niega y el amor la constituye. El rechazo constituye un espacio de interacciones recurrentes que culmina en la separación; el amor constituye un espacio de interacciones recurrentes que se amplia y puede estabilizarse como tal. Es por esto último que el amor constituye un espacio de interacciones recurrentes en el que se abre un espacio de convivencia donde pueden darse las coordinaciones conductuales de coordinaciones conductuales consensuales que constituyen el lenguaje que funda lo humano, y es por esto que el amor es la emoción fundamental en la historia del linaje homínido a que pertenecemos.

EL AMOR: El amor es la emoción que constituye las acciones de aceptar al otro como un legítimo otro en la convivencia; por lo tanto, amar es abrir un espacio de interacciones recurrentes con otro en el que su presencia es legítima sin exigencias.

El amor no es un fenómeno biológico raro ni especial, es un fenómeno biológico cotidiano. Más aún, el amor es un fenómeno biológico tan básico y cotidiano en lo humano, que frecuentemente lo negamos culturalmente creando limites en la legitimidad de la convivencia en función de otras emociones. Así, por ejemplo, toda la dinámica de crear conciencia de guerra (ocurre cuando hay una lucha con otro), consiste en la negación del amor que abre paso a la indiferencia, y luego en el cultivo del rechazo y del odio que

niegan al otro y permiten o llevan a su destrucción. Si no se hace así, la biología del amor deshace al enemigo. Este fue un problema qué surgió durante la Primera Guerra Mundial con las trincheras. Los alemanes conversaban con los ingleses o con los franceses y se acababa la guerra. Había que prohibir el encuentro de los enemigos fuera de la lucha. Es por esto que el torturador tiene que insultar y denigrar al torturado.

PRÁCTICAS DIALÓGICAS: Prácticas dialógicas y códigos sociolingüísticos: ambos conceptos, prácticas dialógicas y códigos sociolingüísticos, se enmarcan en los campos de las ciencias sociales, la sociolingüística y las prácticas psicosociales. Contienen perspectivas de abordajes epistemológicos, teóricos y metodológicos que, en sus trabajos investigativos, reflexivos y de intervención integran planteamientos, especialmente, de las perspectivas: sistémica, construccionista social y filosofía del lenguaje. Más aún, son construcciones complejas cuyo foco de atención es lo dialógico y lo relacional, desde donde las personas en interacción producen acciones creativas para afrontar situaciones difíciles en sus vidas, tal como puede verse en aquello que comúnmente es denominado momentos de crisis."

"Las prácticas dialógicas y los códigos sociolingüísticos son formas de lenguajes que utilizan diversas comunidades sociales, con el fin de expresar algo sobre algo o alguien. Ambas se co-construyen en la interacción humana y están presentes en los diálogos entre hablantes cuando intercambian diversas ideas sobre asuntos comunes o diferentes, cuyas expresiones verbales y no verbales contienen las voces creadas en la historia de vida de cada hablante. Al estar presentes en las formas de lenguaje y de vida de los sujetos, las prácticas dialógicas y los códigos sociolingüísticos acompañan las conversaciones y los diálogos externos e internos de las personas para crear significados, cuya interpretación sólo es posible en un contexto interactivo articulado a las formas de vida del ser humano y de su forma de expresar. Como dice Wittgenstein (2007), las expresiones tienen relación con la localización corporal, es decir, lo que tiene que ver con el impacto fisiológico de la expresión. En este sentido, las palabras unidas a la expresión del rostro humano son significativas y orienta los significados y los sentidos de lo que es recordado y la manera como se recuerda."

"Las prácticas dialógicas como los códigos son formas de lenguajes, conexiones sociolingüísticas entre los hablantes que regulan las interacciones y reflejan patrones relacionales, cuyas características están ligadas al contexto interactivo co-construido por las personas. Los códigos que acompañan las prácticas dialógicas de los hablantes son el resultado de un aprendizaje que adquiere todo sistema humano en sus relaciones familiares y sociales y, en este ámbito, tienen la posibilidad de transformarse. Cuando en una práctica dialógica prima una forma de código para acompañar y regular las relaciones, esta forma sociolingüística puede mantener o transformar las experiencias cotidianas de los sujetos dentro del sistema familiar (Sánchez-Jiménez, 2013, 2015, 2016; Patiño-López, 2017).

En este marco epistemológico, la creación de significado, la experiencia y el conocimiento son procesos constructivos con capacidad potencial de transformar las pautas de relación social entre las personas. Desde la diversidad de diálogos, la creatividad y las oportunidades dialógicas cada quien explora la emergencia de alternativas para salir de los conflictos y problemas, la creación de nuevas formas de relación hacia soluciones satisfactorias, las innovaciones y el reconocimiento de los recursos que transforman tanto las conversaciones como a quienes participan en el proceso (Fried- Schnitman, 2008). Es decir, el cambio emerge cuando las personas obran desde la creatividad, el reconocimiento, la integración de diálogos, las oportunidades para co-construir nuevos contextos y nuevos proyectos de vida tanto personales como familiares. Bajtín plantea que los diálogos son tan amplios, múltiples, diversos y complejos que no puede haber un plano único para su estudio. La diversidad de ellos depende de su tema, situación y participante. Van en la combinación de voces propias y ajenas, lo que se construye entre el yo y lo otro, en lo que da identidad a las personas (Bajtín, 1997, 2000, 2011; Bubnova, 2006; García, 2012). Por lo tanto, es en el diálogo donde la identidad de las personas y sus relaciones se construyen, permanecen o se transforman."

COMPETENCIA SOCIAL: También denominada aprender a convivir, que implica aprender a vivir juntos, desarrollando la comprensión del otro, respetando los valores del pluralismo y la paz. Esta habilidad ha sido denominada también competencia social, la cual puede definirse, de acuerdo con Trianes y Fernández-Figares (2010), como la capacidad para establecer relaciones interpersonales, que abarca habilidades de comunicación verbal y no verbal, regulación de emociones, empatía y conocimiento social de normas y valores. Además, implica procesamiento de información reflexivo y apropiado, autopercepciones de éxito y eficacia, así como la capacidad para la resolución de conflictos en la convivencia cotidiana.

TALLERES VIVENCIALES: Un taller vivencial es un espacio en el cual los participantes se reúnen en grupo para trabajar a partir de experiencias personales, sobre algún tema específico. Posee una estructura y planeación previa que contempla, además de los contenidos teóricos, ejercicios que facilitan el aprendizaje y el desarrollo personal de los participantes. Permite crear espacios dialógicos, donde se ponen en común los conocimientos, afectos y experiencias cotidianas y significativas de cada uno de los participantes, para ser resignificadas mediante estrategias de reaprendizaje, con lo cual se obtienen formas distintas de ser y de relacionarse con los otros. Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona son concebidos como todos aquellos ejercicios grupales de escucha, dialogo, toma de decisiones y resolución de problemas en equipo y cuidando ante todo la actitud facilitadora de crecimiento. Es decir, debe propiciarse que los estudiantes descubran la importancia y el significado que tiene para ellos en este momento específico de su vida reflexionar sobre su autoconcepto y mejorar sus relaciones interpersonales.

FUENTES:

- Sánchez-Jiménez, M. H. (2017). Prácticas dialógicas y códigos sociolingüísticos: crisis y cambios familiares en contextos dialógicos. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 15 (2), pp. 1179-1190. DOI:10.11600/1692715x.1522615122016
- Sánchez, María Hilda. 2013. Conversaciones terapéuticas que acompañan las transformaciones sociolingüísticas en las relaciones sociofamiliares. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia 5: 160-185.
- Sánchez, M.H. (2014). Movimientos conversacionales terapéuticos del problema al cambio y creaciones sociolingüísticas. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia, 6, 191-210
- Gómez del Campo del Paso, M.I. Salazar Garza, M.L. Rodríguez Morril, E.I. (2013) Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales.
- Maturana, H. Emociones y Lenguaje en Educación y Política. Centro de Educación del Desarrollo (CEO) Ediciones Pedagógicas Chilenas S. A Santiago de Chile 5ta. Edición 1992, 98 pp.

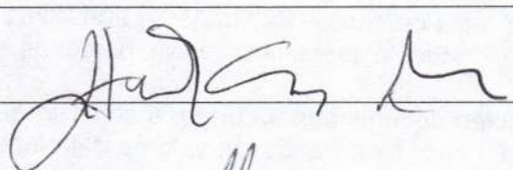
RECURSOS:

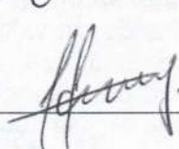
- Tablero acrílico; libros; marcadores borrables.

RESULTADOS:

Cualitativos: en primer lugar se resalta el carácter pedagógico de la actividad y la posibilidad brindada de que cada persona que hizo parte del espacio, pudiera hablar, pudiera decir su palabra y expresar con su voz, sus ideas, pensamientos, sentimiento y/u opiniones, lo que pone de manifiesto la metodología participativa. En segundo lugar, la actividad rompehielo permitió la interacción social, poner en práctica las recomendaciones brindadas acerca de las habilidades sociales básicas y avanzadas, la posibilidad de que por parejas se presentarán facilitó un ejercicio incluso de risas y expresiones enmarcadas en el respeto. Y aunque los procesos de comprensión humana parecen importantes, se observaron expresiones burlescas las cuales fueron retomadas con el fin de reconocer en el lenguaje la oportunidad creadora o la posibilidad discriminatoria poco pertinente para la convivencia social. Aún así el desarrollo de la sesión de trabajo fue interesante, la dinámica de presentar al otro facilitó una introducción al ejercicio de las historias de vida, y después de brindar orientaciones encaminadas a remembrar, a recordar eventos significativos y no de la historia de vida de cada persona, se logró motivar la participación activa, logrando no sólo que las y los ciudadanos escribieran, retrataran o graficaron eventos significativos en sus historias de vida, sino de volver a pasar por el corazón, recordar, y tener en cuenta los diferentes ciclos y transcursos de vida. En ese orden de ideas, se dio la palabra a las personas que decidieron narrar sus historias de vida, movilizando la sensibilización a partir de las diferentes voces, y el reconocimiento de la existencia de vivencias dolorosas que adquieren sentido cuando se reconocen en el proceso de sanación y de cambio. Incluso se movilizaron voces tan sensibles en lo humano que permitieron mover fibras, mover sensibilidades que a su vez brindaron palabras de aliento, motivaciones y expresiones de respeto, agradecimiento y afecto tendientes al proceso de sanación.

Cuantitativos:
N°. total de ciudadanos: 7
N°. total de mujeres: 1
N°. total de hombres: 6
N°. total de LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Oiza G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: RECONOCIMIENTO DE LA HISTORIA VIDA SIN JUICIO.
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FECHA: 22/01/2026





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: Reconocimiento de la historia de vida sin juicio

4. Fecha: 22/07/2026

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	80236133	CESAR AGUSTO	45	No aplica	No aplica	No aplica			x						
2	cc	79997791	FREDY GARCES A.	44	No aplica	No aplica	No aplica			x						
3	cc	79973500	JOSE ALEJANDRO ORTIZ P	46	No aplica	No aplica	No aplica			x						
4	cc	1020756606	MARCELA CARDENAS	35	No aplica	No aplica	No aplica			x					marcela	
5	cc	79810429	ANDRES MAROLANDA	41	No aplica	No aplica	No aplica			x						
6	cc	79895972	LUIS CARLOS GALLEGO	48	No aplica	No aplica	No aplica			x						
7	cc	79853890	FABIAN GUZMAN	47	No aplica	No aplica	No aplica			x						
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Haiden Chinchilla

14. Cargo o rol del responsable: Trabajador Social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 22/01/2026	**HORA:** **INICIO:** 02:00 PM **FINAL:** 03:30 PM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Sebastián Delgado

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Trabajo en equipo y solidaridad en la comunidad de vida.

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer el trabajo en equipo y la solidaridad entre los participantes de la Comunidad de Vida, promoviendo habilidades personales y sociales que favorezcan la convivencia y la inclusión social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer la importancia del trabajo en equipo como herramienta para la convivencia social en la comunidad de vida, enfocado en el desarrollo personal de cada participante.
- Fomentar actitudes de apoyo. respeto y solidaridad dentro de la comunidad.
- Desarrollar habilidades de comunicación, escucha y cooperación.
- Promover la participación activa y el sentido de pertenencia al grupo

Metodología: Se desarrollará esta actividad bajo la Línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social. con una metodología socio educativa, lo cual se trabaja con los y las participantes de comunidad de vida, donde se buscará reconocer y reforzar sus habilidades sociales y mejorando su toma de decisiones a través de la autonomía y el empoderamiento personal pensando en la inclusión social u ocupacional y a si tener el mayor desarrollo personal posible. También se les trabajare el fortalecimiento del carácter y la toma de decisiones asertiva.

Adecuación:
Esta actividad se llevará a cabo con los y las participantes de etapa 3 donde se realizará el llamado a que se ubiquen en el quiosco. Previamente se adecuará con sillas y mesas para tener un mejor espacio y dar el taller de formación.

Primer momento: Se da inicio a la actividad dándoles la bienvenida a los y las participantes, luego de eso se les dará una breve explicación de cuál será la metodología a llevar en el taller, posterior a eso se pasara a realizar una actividad rompe hielo donde se buscara que los y las participantes logren trabajar en equipo y mantener una comunicación asertiva entre ellos, manejando la sana competencia y la convivencia social, luego de eso se realizara las siguientes preguntas orientadoras, ¿ Qué es lo más significativo que has tenido durante tu proceso ?, ¿Cuantos cambios ha presentado durante el tiempo que decidiste realizar mejoras en tu vida ?. esto para poder dar inicio al tema a llevar y poder identificar los avances y retrocesos que han presentado los y las participantes durante su proceso.

Segundo Momento: dándole continuidad a el taller se abordará la construcción del carácter frente a el manejo de las emociones. Para eso se les pedirá a los y las participantes que logren reconocer cuales son las emociones que se les presenta cotidianamente. También se les ayudara a identificarlas ya que muchas veces no saben el cómo se sienten en el momento y por eso se dejan llevar por las mías emociones, esto buscando que ellos puedan ser más consientes y tomar las cosas que pasan en la vida, con la razón y no con la emoción que están sintiendo en el momento. También se les abordara el fortalecimiento de los hábitos saludables y como ellos nos ayudan a mejorar nuestro carácter y a mantenerse fuerte en los procesos de desarrollo personal.

Tercer momento. Se realizará el final del taller con una analogía que buscara que los y las participantes confíen en ellos y fortalezcan sus capacidades de carácter, se realizara una actividad dinámica con los y las participantes en la cual ellos deberán reconocer y saber enfrentar las emociones dadas o que sienten en el momento, esto para saber cuál es la decisión que van a tomar si les llegase a pasar algo, y se les preguntara a los demás compañeres que si la acción la tomo con la razón o con la emoción. Esta actividad se realizará con el fin de que puedan comprender lo importante de saber tomar las deciciones con razón y no dejarse llevar de las emociones sentidas por el momento más si estas emociones son la rabia, la tristeza o de igual forma la alegría.

Reacondicionamiento del espacio: Se les comunica a los participantes de la comunidad de vida recoger basuras que hayan dejado, también que por favor dejen las sillas en los diferentes espacios que pertenecen

TEMA:

¿Por qué hacer cambios en tú vida?
Son muchos los factores que inciden en decisiones como estas, entre los que cuenta, factores psicológicos, emocionales, biológicos y genéticos (En otro artículo los explicaré).

Los seres humanos somos seres necesitados, es una condición humana, desde necesitar comida, aire, agua, hasta necesitar la experiencia de plenitud, felicidad, autorrealización. Desde que nacemos estamos en una búsqueda constante de sensaciones positivas, en la niñez, la adolescencia, la adultez y todas las siguientes etapas de la vida, hasta el día que ya dejamos de existir, las estamos buscando. Cada uno realiza su propia búsqueda, su propio camino, con los recursos que hasta la misma naturaleza le provee, siempre, dentro de un contexto que tiende a imponerte lo que deberías hacer, así que en ocasiones terminas sesgado en esa búsqueda tratando de complacer y cumplir esos mandatos, buena parte de tu vida, tiendes a construirla desde las condiciones que han determinado otros para ti, padres, la sociedad en general y desde este contexto respondes con el fin de ser aceptado, querido, reconocido, pareciera que buscas satisfacer sus expectativas, y si los demás no te reconocen, entonces no experimentas satisfacción, placer, felicidad. En esa búsqueda, en alguna ocasión se siente vacíos, soledad, sentimientos de desesperanza en algunas ocasiones, y entras en crisis, algunas existenciales que hacen cuestionarte el camino, llevándote a encrucijadas que hacen que plantearte si seguir por esa misma senda o tomar otro camino.

Así que el cambio sobreviene cuando la vida que de alguna manera has escogido no te satisface, no te hace sentir realizad@, no es lo que va con tu genuina identidad, expectativa vital, con tus necesidades, así que te ves avocad@ a generar transformaciones y cambios, porque de lo contrario parece que la vida se tornaría insatisfactoria y hasta vacía, sin sentido.

¿Cuándo te das cuenta que necesitas y quieres un cambio?
Cuando estas cansado y agotado de lo mismo que no te llena, que no sensación da plenitud, satisfacción, oportunidad de estar más tranquilo y en paz contigo mismo y con el otro u otros.
Cuando lo que haces, compartes, ya no te ilusiona, ya te da la esperanza diaria de sentir y experimentar orgullo, alegría, porque ya no sientes que puedes aportarte a ti mismo y a los otros a tu alrededor.
Cuando a tu alrededor insistentemente no te aceptan como eres, no te dan poco o ningún reconocimiento, no valoran tu aporte y ahora ya no eres importante para la mayoría o para quien esperabas que lo fuéras.
Cuando te sientes llenos, pero de decepción porque te esforzaste más de lo que podías y las cosas no fueron como lo tenías previsto y te cansas de seguir por ese camino y con esa misma lucha.
Cuando otros te prometieron y te defraudaron y te sentiste traicionado y engañado.
Cuando te das cuenta que tu elección ha sido un error y trajo consecuencias muy adversas para tu bienestar y seguridad en muchos aspectos vitales.
Cuando has construido una vida y de repente te das cuenta que por mucho que hagas ahí, no puedes o no quieres ya, ser feliz, porque encuentras que nada de lo de ahí tiene sentido para ti.
Cuando has luchado y lo has dado todo desde lo que has podido y querido y no sientes satisfacción en esa lucha.
Cuando sencillamente, en tu genética está el desafío, el reto, el riesgo constante para sentir adrenalina y sentirte vivo cada día.
Cuando ya no quieres canjear tu vida por otros, porque te diste cuenta que te estabas utilizando y te estaban utilizando y dices hasta aquí.
Cuando hay una sensación de tristeza tan profunda que no tiene sentido lo que ahora vives y levantas la cabeza y piensas... esto no puede continuar así, necesito un cambio.
Cuando conoces otras alternativas u opciones y te das cuenta que puedes ir por ellas para ser y estar mejor contigo y con los tuyos. Son esas oportunidades que tu no buscas, llegan y te hacen reflexionar sobre lo que ahora eres, tienes y haces.
Cuando quieres ser feliz, quieres tranquilidad, paz, sosiego y serenidad y lo que vives ahora no te lo brinda y crees que lo mereces, así que sales a buscarlo.
Seguro que hay muchas más razones, cada uno tenemos las nuestras, lo cierto es que los que hemos dado ese salto sabemos que al final lo que buscamos es "felicidad" y eso es una sensación permanente de satisfacción contigo mismo, que, aunque tengas problemas, experimentas la esperanza de que tú puedes superarlos, porque tienes un sentido tan potente que haces lo que tienes que hacer para mantenerte contigo y con los tuyos desde la dignidad.

Esto es un derecho que todos tenemos, a veces hacemos uso de él otras no tanto, tenemos derecho a elegir lo que queremos ser, lo que queremos para nosotros, cómo hacerlo y para qué hacerlo, tengo derecho a hacer lo que quiero siempre que no limite la dignidad del otro, este es el límite, no hacerte daño,

ni hacer daño en ninguna de las dimensiones que consta la integridad humana, aunque aquí entraríamos en un debate ético y moral pero mejor dejémoslo ahí, por ahora.

Los que hacemos cambios importantes en la vida damos un paso al vacío y vamos por lo nuestro, es decir, hacemos uso de ese pleno derecho de ir a buscar lo que consideramos nos merecemos y sobre lo que sentimos el pleno derecho de reclamar, es una voz interior que te dice que vayas, es realmente algo que hay en tu interior y para escucharlo necesitas aprender a estar contigo y no con los otros, con esos que te dicen que es lo mejor para ti, claro desde su perspectiva que no es la tuya.

El cambio implica
Renunciar a lo que ahora eres y has construido, lo cual es enfrentarse a una pérdida, perderás eso que construiste.
Borrar el pasado para abrir una nueva cuenta en el futuro.
Desprenderte de creencias, paradigmas, ideas fijas y flexibilizar de aquí en adelante.
Ir hacia la incertidumbre casi que total, porque una cosa es como tú lo calculas y lo planeas y otra en la mayoría de veces, muy distinta, la que es real.
Comenzar de manera disruptiva, hay una interrupción súbita en tu vida y debes iniciar de nuevo, es volver a construir un mundo, dejarás de ser lo que eras y de hacer lo que hacías, porque las circunstancias te ponen en jaque y debes elegir constantemente, seguramente conservarás tu esencia, valores, visión, sentimientos, emociones, pero en tu manera de pensar, sentir y hacer habrá un antes y un después.
Caer y no saber si vas a poder engancharte a algo, a alguien, a ese nuevo mundo que no conoces, aunque lo hayas estudiado, analizado y lo tengas planeado y previsto.
Un gran riesgo para ti y los tuyos, puede que salga muy bien cómo puede que ni salga. El fracaso debe estar en las cuentas.
Ser un aprendiz constante, ahora es como si nada de lo que sabías es válido, todo lo que sabes o piensas lo pondrás en duda, las situaciones te lo harán poner en duda.
Hacerlo con un para qué muy claro, que de sentido para poder sostenerte en las más duras situaciones que llegarán.
Y una decidido…

¿Qué necesitas en tu mochila para llevarlo a cabo?
Saber muy bien lo que vas a ir a buscar. Nuestro objetivo muy pero muy claro, de lo contrario, los vientos y las tempestades cuando caigamos nos pueden acabar.
Saber muy pero muy bien lo que queremos para nosotros, para mí no es igual lo que busco que lo que quiero, lo que quiero se relaciona con la sensación que necesito experimentar y quiero experimentar, lo que busco, es aquella fuente de donde sale el agua que me permite experimentar esa sensación que necesito y quiero. Por ejm. Quiero experimentar ser feliz y lo expresamos en el sentido de tranquilidad, paz, sosiego, para eso tenemos que buscar, cómo lo podemos lograr.
Conocernos lo suficiente, y se refiere a que identifiquemos los recursos con los que contamos para dar el salto, desde los económicos, hasta los psicológicos, emocionales y biológicos, la salud física es fundamental para la resiliencia en un camino como este.
Tener una flexibilidad mental, la gente que quiere cambiar necesita aprender a ser una persona con mentalidad flexible y eso es, evitar los pensamientos polarizados, esto o es negro o es blanco, no, necesitamos aprender a relativizar y no hacer juicios continuamente, esto lo explicaré en otro artículo, requiere amplitud.
Tener un estado físico muy resistente, así que haz ejercicio, mantén una buena alimentación, si quieres dar un paso al vacío, aunque no lo creas, necesitas un gran estado de salud.
Resiliencia, es lo que más necesitamos tener desde lo psicológico y emocional, porque un cambio es eso, tirarte al vacío, nada sabes sobre lo que va a pasar, aunque lo tengas muy estudiado, medido, premeditado, al final la mayoría de las cosas no son como lo tenías previsto. La capacidad de aguante debe ser brutal, sino desistirás.
Estar dispuesto a aprender, porque todo será nuevo y aunque "fracases" te aseguro que habrá aprendido.
Tener muy agarrados tus valores, porque las situaciones te harán dudar de ti, de tus capacidades, de tus creencias, valores, los fantasmas y demonios de la incapacidad te acecharán, para lo cual necesitas estar muy bien preparado con tus valores para hacer frente.
La autoconfianza y la seguridad, son una herramienta fundamental, todo y todos te repito, te harán dudar, y si no estás seguro y confiado contigo es muy probable que desistas.
Energía física y mental, eso quiere decir cómo te dije antes buena salud y actitud, fe, ilusión, esperanza y sobre todo estar dispuesto a trabajar y trabajar sin descanso, porque debes encajar una nueva vida, una nueva manera de hacer las cosas, una nueva manera de vivir.

¿Qué es un cambio de vida?
El cambio de vida implica realizar modificaciones significativas en uno o varios aspectos de tu existencia, ya sean estos profesionales, personales o emocionales. Ahora bien, esta transformación debe ser notable, pero no tiene por qué ser total. Es decir, para cambiar de vida no tienes que dejar a tu pareja, amigos, familia, estudios o trabajo e irte a vivir al otro lado del mundo.

Un cambio de vida también es dejar tus estudios para comenzar otro grado que te resulta más interesante, mudarte a una nueva ciudad para buscar oportunidades laborales más ambiciosas, realizar acciones de

upskilling para reorientar tu carrera profesional hacia otro sector o tratar de adoptar medidas de conciliación y gestión del estrés para afrontar el trabajo desde una perspectiva más saludable.

¿Cómo saber si necesitas un cambio en tu vida?

En un mundo en constante transformación, el cambio se convierte en una necesidad y no en una opción. Sin embargo, identificar la conveniencia de un cambio de vida puede ser complicado. ¿Cuáles son las señales que evidencian que es momento de dar un giro a tu vida?

Desmotivación constante: ¿te levantas sin ganas de enfrentar el día o cualquier nuevo proyecto te resulta indiferente?

Sensación de estancamiento: ¿sientes que no has crecido ni avanzado lo esperado en tu carrera profesional o vida personal?

Estrés y ansiedad: ¿tu situación actual te causa un estrés prolongado?

Cambios de humor: ¿tu carácter se está volviendo más volátil, con episodios frecuentes y explosivos de irritabilidad o tristeza?

Falta de entusiasmo: ¿ya no te diviertes con los proyectos o actividades?

Relaciones superficiales: ¿te sientes desconectado de las personas que te rodean, y tu círculo de amigos se va reduciendo de forma paulatina?

Apego a la rutina: ¿parece que estás atrapado en un ciclo repetitivo que no te satisface y en el que actúas por inercia?

Baja autoestima: ¿tus logros no te generan satisfacción y te sientes incapaz de alcanzar tus metas?

Reevaluación de prioridades: ¿empiezas a cuestionar qué es realmente importante para ti?

Búsqueda de significado: ¿te preguntas si lo que haces tiene un impacto o propósito en tu vida?

¿Cómo lograr un cambio de vida?

Conseguir un cambio de vida consciente y voluntario no es un proceso inmediato y tampoco existe una fórmula universal para ello. Sin embargo, sí que hay una serie de elementos que te ayudarán a llevar a cabo el proceso con más posibilidades de éxito. ¿Cuáles son los pasos para reinventarte?

Empieza por el autoconocimiento

Sientes que necesitas un cambio de rumbo, pero ¿sabes por qué? Auto conocerse implica indagar en tu propósito de vida y entender de dónde viene esa necesidad de transformación.

En ocasiones, puede tratarse de una situación clara, concreta y fácilmente detectable. No obstante, en otras, no hay un hecho preciso y debes ahondar más para encontrar la causa.

Sea como sea, este trabajo de autoconocimiento te otorgará las claves para encontrar la motivación de seguir adelante. Como señala Paulo Coelho: "Volví a sentir unas inmensas ganas de vivir cuando descubrí que el sentido de mi vida era el que yo le quisiera dar".

Toma la decisión

Querer y hacer no es lo mismo. Detectar la necesidad es un primer paso, pero, tras ello, hay que adoptar una decisión consciente.

Un cambio de vida no es un acontecimiento vital que se produce en el momento que lo necesitas, sino que es algo que se busca de manera activa hasta generar la oportunidad. Por este motivo, tomar esta primera decisión de "voy a hacer un cambio" es fundamental.

Define tus objetivos

Con el deseo y la voluntad reafirmados, el siguiente paso de todo cambio de vida es establecer qué deseas lograr. Pregúntate: ¿Qué me haría feliz? Define tus metas a corto y largo plazo, y asegúrate de que sean específicas y alcanzables. Además, ¿sabías que, según los estudios, si plasmas por escrito estos objetivos las probabilidades de lograrlos aumentan un 42%?

Identifica tus miedos y obstáculos

Los miedos y los obstáculos que encontrarás en el camino son uno de los mayores frenos de la transformación personal. Haz una lista de lo que te detiene y busca formas de abordar esos frenos a tu cambio de vida. Recuerda que, muchas veces, los obstáculos son solo percepciones que podemos superar con acción y valentía. Por ejemplo, el miedo a no ser capaz de desenvolverte en una nueva profesión se suple con la formación adecuada.

Márcate un plan de acción
Un cambio de vida puede sonar abrumador, pero ¿qué tal si empiezas por pequeños hábitos? En este sentido, elaborar un plan detallado, con hitos asequibles, es crucial para ir adaptándote de forma progresiva y avanzar sin perder la motivación. Es complicado pasar de la noche a la mañana de ser contable en una empresa a estrella del pop. Sin embargo, es más sencillo proponerse pequeñas metas, como empezar clase.

FUENTES:

- **https://claudiasogamoso.com/que-es-y-lo-que-necesitas-para-dar-un-salto-al-vacio/**
- **https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/cambio-de-vida.html**

RECURSOS:

Físicos.

- Formatos de asistencia, mesas, sillas y computador.

Humanos.

- Ciudadanos, Promotor.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante el desarrollo del taller se logró cumplir con los objetivos planteados los cuales estaban enfocados en el trabajo en equipo donde los y las participantes lograron una mayor disposición al trabajo colaborativo, el fortalecimiento de vínculos de respeto y apoyo entre los participantes, Incremento del sentido de pertenencia a la Comunidad de Vida, mejora en la comunicación y la convivencia. Los y las participantes expresaron que les ayuda mucho manejar la tolerancia en comunidad para así mantener la comunicación asertiva y manejar el trabajo colectivo en comunidad de vida.

Cuantitativos:

N°. total de ciudadanos: 23
N°. total de mujeres: 0
N°. total de hombres: 23
N°. total de LGBTI: 0

FIRMA DERESPONSABLE: Sebastian Delgado

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz S

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TRABAJO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD EN LA COMUNIDAD DE VIDA.
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.
FECHA: 22/01/2026





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: Trabajo en equipo y solidaridad en la comunidad de vida.

4. Fecha: 22/01/2026 (DD/MM/AAAA)

5. Hora: 2:00 pm (HH:MM)

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	79356338	Gustavo Arango	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	79827467	Felix Sierra	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79581883	Luis G. Bueno	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	3232036	Joaquin Navarrete G.	67	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1065.411.116	Jhon Fredy Lozada	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CD	566113	Donal Ramos	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	1038403128	Andres Castro Huertas	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	1030571332	Jhon Rojas	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79643205	Jeison Moreno	53	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	1000801027	VICTOR LaVIOTA	39	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11		10012069	Diego Chacon	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12	CC	1077374	JHON OCAMPO	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
13	CC	80212913	Alonso tejada	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
14	CC	80770861	Diego Camilo Roberto	47	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
15	CC	1032488674	JOSE CONTRERAS	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
16	CC	1076917209	Jeison Wilches	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
17	CC	80169188	Oscar Angel	44	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
18	CC	1946337	Milton Rojas	63	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
19	CC	14322000	Ever Arboleda Pulido	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
20	CC	1026567[illegible]	JOSE [illegible]	35	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						

13. Nombre del responsable: Sebastian Delgado

14. Cargo o rol del responsable: Promotor social

15. Firma del responsable de la actividad: Sebastian Delgado

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

4. Fecha: 22/01/2026

5. Hora: 2:00pm

3. Tema / Actividad: Trabajo en equipo y solidaridad en la comunidad de vida

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	1024555534	Dayron Vidal	31	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	7176623	Yeison f. Guzman	45	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79567283	Gabriel Geizon	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Sebastian Delgado

14. Cargo o rol del responsable: Promotor Social

15. Firma del responsable de la actividad: Sebastian Delgado.

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:** 22/01/2026	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 03:30 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Daniela Ivette Rodríguez Pérez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manejo de conflictos en entornos sociales

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer en los ciudadanos de etapa 5 las habilidades psicológicas y sociales necesarias para el manejo adecuado de conflictos en entornos sociales, promoviendo respuestas conscientes, asertivas y responsables que favorezcan la inclusión social, la convivencia y la toma de decisiones alineadas con su proyecto de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Favorecer el reconocimiento de los conflictos como situaciones normales dentro de la interacción social.
- Identificar respuestas emocionales y conductuales que emergen ante el conflicto en contextos comunitarios.
- Fortalecer habilidades de comunicación asertiva, empatía y toma de decisiones conscientes.
- Promover estrategias prácticas de resolución de conflictos aplicables a la vida cotidiana y social.

METODOLOGÍA:

Metodología socioeducativa, orientada al fortalecimiento de habilidades sociales, autonomía psicológica y competencias para la convivencia, permitiendo que los ciudadanos reflexionen sobre sus experiencias previas, resignifiquen sus respuestas ante el conflicto y desarrollen estrategias funcionales para interactuar de manera asertiva en contextos familiares, comunitarios, laborales y sociales. Esta actividad se desarrollará a partir de la línea de atención 1: Desarrollo Personal para la Inclusión Social.

Adecuación:

Se realizará una convocatoria al aula múltiple, en la cual se mencionará a las y los ciudadanos que es un taller formativo, de esta manera se adecuará el espacio, a fin de reunir a la población.

Primer momento:

(Activación – Vinculación)

La profesional recibe al grupo y dispone a los participantes en círculo, favoreciendo un clima de igualdad, confianza y diálogo.

Se realiza una breve contextualización del taller, explicando que el conflicto es una experiencia común en la vida social y que aprender a manejarlo es una habilidad clave para la inclusión y la autonomía.

Se plantea una pregunta generadora al grupo:

- ¿Qué situaciones de conflicto suelen aparecer cuando nos relacionamos con otras personas fuera de este espacio?

Los participantes comparten de manera voluntaria experiencias generales (sin profundizar en situaciones sensibles), identificando emociones frecuentes como rabia, frustración, miedo o impotencia.

La profesional valida las intervenciones, resaltando que reconocer las emociones es el primer paso para manejarlas adecuadamente.

Segundo Momento:

La profesional divide al grupo en subgrupos pequeños.

A cada subgrupo se le entrega una tarjeta con un escenario de conflicto social, por ejemplo:

- Discusión con un vecino.
- Malentendido en un entorno laboral.
- Conflicto por normas en un espacio comunitario.
- Diferencias de opinión con una figura de autoridad.

Cada grupo analiza el escenario teniendo en cuenta tres aspectos:

- Qué emociones podrían aparecer.
- Qué respuestas impulsivas suelen darse.
- Qué consecuencias tendría actuar desde la impulsividad.

Posteriormente, cada grupo construye una respuesta consciente y asertiva, incorporando diálogo, empatía y toma de decisiones responsables.
Los grupos representan brevemente el escenario ante el resto del grupo, mostrando primero una respuesta inadecuada y luego una respuesta funcional.
Después de cada representación, la profesional guía una reflexión colectiva sobre las diferencias entre ambas respuestas, resaltando el impacto de la autorregulación emocional y la comunicación asertiva.

Tercer momento:
La profesional invita a los participantes a sentarse nuevamente en círculo.
Se realiza una reflexión guiada a partir de preguntas como:

- ¿Qué aprendí hoy sobre mi manera de afrontar los conflictos?
- ¿Qué estrategia puedo aplicar fuera de este espacio?
- ¿Cómo el manejo del conflicto impacta mi proyecto de vida y mi inclusión social?

Cada participante comparte, de manera breve, un aprendizaje o compromiso personal.
La profesional cierra el espacio reforzando la idea de que el manejo consciente del conflicto es una herramienta clave para sostener relaciones saludables y avanzar en los procesos de autonomía e inclusión social.
Reacondicionamiento del espacio:
Se solicitará a las y los ciudadanos organizar el espacio recogiendo los materiales utilizados.

TEMA:

El manejo de conflictos en entornos sociales hace referencia al conjunto de habilidades emocionales, cognitivas y conductuales que permiten a las personas enfrentar desacuerdos, tensiones o diferencias de manera constructiva. Desde la psicología social, el conflicto es entendido como una experiencia inherente a la interacción humana, especialmente en contextos donde convergen distintas historias de vida, valores y expectativas. En la etapa 5, los ciudadanos se encuentran en un momento de mayor autonomía y proyección hacia la vida social, lo que implica una mayor exposición a escenarios donde el conflicto puede surgir.

La adecuada gestión del conflicto requiere, en primer lugar, autorregulación emocional, entendida como la capacidad de identificar, comprender y modular las propias emociones antes de actuar. Esta habilidad reduce respuestas impulsivas y favorece decisiones más conscientes. A su vez, la comunicación asertiva permite expresar necesidades y límites de forma clara y respetuosa, evitando la escalada del conflicto. La empatía facilita la comprensión del punto de vista del otro, promoviendo soluciones basadas en el respeto mutuo y la convivencia.

Desde el enfoque del desarrollo personal para la inclusión social, el manejo de conflictos se convierte en una competencia clave para la participación activa en la comunidad, el sostenimiento de relaciones saludables y la construcción de un proyecto de vida coherente, fortaleciendo la responsabilidad individual y colectiva.

Fuente de consulta:

- https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use
- https://www.unesco.org/en/social-inclusion
- https://psycnet.apa.org
- https://selfdeterminationtheory.org
- https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/salud-mental.aspx
- https://www.jstor.org

RECURSOS:
Físicos:
- Tarjetas con escenarios de conflicto, marcadores, hojas, cinta adhesiva, reloj o cronómetro, sillas, espacio amplio (cancha o zona verde), papelógrafo o tablero.

Humanos:
- Profesional de psicología, ciudadanos partícipes de la actividad

RESULTADOS:
Cualitativos
Los participantes lograron reconocer el conflicto como una realidad propia del ser humano que afecta la convivencia social, identificando de manera consciente los factores personales, emocionales y contextuales que inciden en la aparición y escalamiento de los mismos. A nivel emocional, se observó un mayor reconocimiento de emociones asociadas al conflicto, tales como la ira, la frustración, el temor y la

impotencia, así como una mayor capacidad para comprender cómo la falta de regulación emocional influye en conductas impulsivas y respuestas desadaptativas frente a los desacuerdos. Desde el componente cognitivo, el taller facilitó el análisis de las consecuencias sociales, legales y relacionales derivadas de una inadecuada gestión del conflicto, promoviendo una visión más crítica y responsable frente a la toma de decisiones en escenarios comunitarios.
Asimismo, el trabajo grupal favoreció el intercambio de experiencias significativas, permitiendo la resignificación de vivencias conflictivas y el reconocimiento de estrategias más adaptativas para la resolución pacífica de conflictos. En términos generales, el taller contribuyó al fortalecimiento de competencias sociales y ciudadanas orientadas a la convivencia, la corresponsabilidad y la inclusión social, evidenciando un impacto positivo en la forma en que los participantes comprenden, afrontan y gestionan los conflictos en sus entornos sociales.

Cuantitativos:
N°. total de ciudadanos: 13
N°. total de mujeres: 2
N°. total de hombres: 11
N°. total de LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MANEJO DE CONFLICTOS EN ENTORNOS SOCIALES
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.
FECHA: 22/01/2026





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 !2024020296 - 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: Manejo de conflictos en entornos sociales
4. Fecha: 22/01/2026
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	19[illegible]	Blanca Nelly	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	79955[illegible]	Pedro Rodriguez	47	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	80926713	Jose Ortiz	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	8726226	Jose Caballero	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	80[illegible]	Alexander Galeano	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80166545	Luis A Guzman C	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	91.214.618	Rafael A. Mendoza	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	[illegible]	Obaldo Espitia	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	7970637	John Jairo Torres Ruiz	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	1012420081	Oscar Gonzalez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	75097764	Andres Castro Garcia	49	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	52[illegible]	Pilar Gonzalez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	8449584	Adalberto Guerrero	61	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Daniela Rodriguez Perez
14. Cargo o rol del responsable: Psicologa
15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 23/01/2026	**HORA:** INICIO: 09:00 am FINAL: 10:30 am
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Daniela Ivette Rodríguez Pérez
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Grupo de apoyo - Salud mental		

OBJETIVO GENERAL

Facilitar un espacio grupal de apoyo y reflexión que permita a los participantes reconocer sus emociones, comprender el malestar psicológico como parte de la experiencia humana y fortalecer herramientas internas de afrontamiento, a partir de la observación guiada y el análisis del documental *Stutz*.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Favorecer la comprensión de la salud mental como un proceso dinámico y humano.
- Promover la expresión emocional en un entorno seguro y respetuoso.
- Identificar estrategias personales para afrontar el malestar emocional cotidiano.

METODOLOGÍA:

Metodología psico educativa: hace referencia al refuerzo de fortalezas, recursos y habilidades propias, que van a permitir al ciudadano y la ciudadana mitigar los riesgos y reducir los daños asociados a determinadas situaciones. Con ello, se busca que entre más logre el sujeto involucrarse, identificar y fortalecer su conocimiento, mejor va a ser la manera en que podrá solventar situaciones evitando así volver a las dinámicas de calle, es decir buscar que cada persona logre el mayor grado de desarrollo personal posible. Desde un enfoque lúdico-recreativo, que combina el aprendizaje con el juego, utilizando dinámicas interactivas para motivar la participación, el compañerismo y el conocimiento general, de forma divertida y dinámica. Esta actividad se desarrollará a partir de la línea de atención 1: Desarrollo Personal para la Inclusión Social.

Adecuación:

Se realizará una convocatoria en la sala de tv de casa 2, en la cual se mencionará a las y los ciudadanos que es un taller de interés, se adecuará el espacio y se ambientará, a fin de reunir a la población.

Primer momento:

(Activación – Vinculación)

Bienvenida y presentación del espacio como grupo de apoyo.
Establecimiento de acuerdos: respeto, confidencialidad, escucha activa y voluntariedad.
Introducción breve al tema de salud mental y explicación del uso del recurso audiovisual.

Propósito:

Generar un clima de confianza y preparar emocionalmente al grupo para la experiencia.

Segundo Momento:

- Proyección del fragmento del documental *Stutz* desde el minuto 14:30 al 44:30.
- Se invita a los participantes a observar emociones, pensamientos y frases significativas.
- Propósito:
  Facilitar la identificación personal con los contenidos abordados y abrir la reflexión sobre el malestar emocional y las estrategias de afrontamiento.
- Conversatorio guiado a partir de preguntas orientadoras:
- El facilitador valida las intervenciones sin emitir juicios ni interpretaciones clínicas.

Propósito:

Promover la expresión emocional, el apoyo mutuo y la resignificación de experiencias.

Tercer momento:

Ejercicio breve de reflexión individual escrita o verbal.
Mensaje de cierre enfocado en la normalización del malestar y la importancia del autocuidado.

Recordatorio de redes de apoyo y recursos disponibles.

Reacondicionamiento del espacio:

Se solicitará a las y los ciudadanos organizar el espacio recogiendo los materiales utilizados.

TEMA:

La salud mental se concibe como un estado de bienestar en el cual la persona reconoce sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. Desde enfoques humanistas y cognitivo-conductuales, el malestar emocional no se entiende como una falla individual, sino como parte inherente de la experiencia humana.

Los grupos de apoyo funcionan como dispositivos psicosociales que facilitan la validación emocional, la identificación interpersonal y la resignificación de experiencias difíciles. El compartir vivencias similares reduce el aislamiento emocional y fortalece la percepción de autoeficacia.

El documental *Stutz* aporta una mirada práctica y desmitificadora de la psicoterapia, resaltando la importancia de aceptar el dolor, asumir responsabilidad sobre el proceso personal y utilizar herramientas concretas para enfrentar ansiedad, miedo y bloqueo emocional. Su enfoque visual y narrativo facilita la comprensión y apropiación de conceptos psicológicos en contextos comunitarios.

Fuente de consulta:

- https://www.who.int
- https://www.apa.org
- https://www.psychologytoday.com
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov
- https://www.netflix.com

RECURSOS:

Físicos:

- Recurso audiovisual (*Stutz*), televisor o proyector, sonido, sillas en círculo, hojas, esferos, espacio cómodo y privado.

Humanos:

- Profesional de psicología, ciudadanos partícipes de la actividad

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el desarrollo del taller se evidenció una participación activa y progresiva por parte de las y los ciudadanos, quienes lograron integrarse al espacio grupal de manera respetuosa y colaborativa. El grupo mostró disposición para la escucha activa, la expresión emocional y el intercambio de experiencias personales, generando un ambiente de confianza y contención emocional. Se observó reconocimiento de emociones propias y ajenas, así como validación de vivencias compartidas, lo que favoreció la empatía y el sentido de pertenencia al grupo. Asimismo, el espacio permitió disminuir tensiones emocionales, promover la autorreflexión y fortalecer estrategias de afrontamiento desde el apoyo mutuo. En general, el taller contribuyó al bienestar psicológico de los participantes, reforzando la importancia de los grupos de apoyo como herramientas protectoras para la salud mental y el fortalecimiento de redes socioemocionales.

Cuantitativos:

N°. total de ciudadanos: 20
N°. total de mujeres: 3
N°. total de hombres: 17
N°. total de LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: GRUPO DE APOYO - SALUD MENTAL
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL.
FECHA: 23/01//2026





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: Grupo de Apoyo - Salud Mental

4. Fecha: 23/01/2026

5. Hora: 9:00 am

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VÍNCULO		
1	CC	7796285	Mauricio Rios	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	80212917	Alonso tejado	42	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	3889785	Osbaldo Espitia	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC		ANTONIO BALDIRIS	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	79703242	HENRY ZAMORA	50	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	6762816	JUSTO R. GAYAN	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	79117093	FABIO RICO	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	80926?	Jose Ortiz	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1012470088	Oscar Gonzalez	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	7716396	Juan Mosquera	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	79700637	John Jairo Torres Ruiz	51	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	1024[illegible]3	David Felipe Avila	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	29477268	Blanca Ramirez	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	79150581	Pablo Rodriguez	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	1016646	[illegible]	64	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16	CC	1030524[illegible]	DIANA OBEYA	43	No aplica	No aplica	No aplica			X						
17	CC	1020209773	JHOYDAN BOSTO	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
18	CC	8051242	JHON TORRES	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
19	CC	1026285087	EDITH	39	No aplica	No aplica	No aplica			X						
20	CC	1010961862	[illegible]	35	No aplica	No aplica	No aplica			X						

13. Nombre del responsable: Daniela Rodriguez Perez

14. Cargo o rol del responsable: Biologa

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:** 23/01/2026	**HORA:** Inicio: 11:00 AM Final: 12:00 M
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Haider Chinchilla

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Reconocimiento de la historia de vida sin juicio

OBJETIVO GENERAL: Explorar experiencias personales desde una perspectiva resiliente y en clave narrativa con el fin de resignificar el pasado de las y los participantes, y aportar al proceso de desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Generar prácticas dialógicas de cambio frente a situaciones de crisis identificadas en las historias de vida narradas.
- Promover procesos de interacción social que favorezcan el reconocimiento del otro como un legítimo otro en la convivencia.
- Reunir al grupo para trabajar a partir de las experiencias personales en relación a las historias de vida narradas

METODOLOGÍA: Se llevará a cabo el taller de formación desde una metodología socioeducativa orientada hacia la resignificación de las historias de vida de las y los ciudadanos pertenecientes a la etapa 1 del proceso de atención integral en el servicio de comunidad de vida el Rosario. La actividad se enmarca en la línea de atención 1, desarrollo personal para la inclusión social.

Adecuación: se organizará junto a participantes el aula renacer ubicado en las paredes las preguntas orientadoras previamente escritas en carteles para que se vean visibles. Se organizan los recursos físicos requeridos para la actividad como sillas y mesas.

Primer Momento: Cuento el cuento de mi vecino, se invita al grupo que como actividad rompehielos se ubiquen de a parejas ojalá entre personas que no se conozcan para generar nuevas interacciones, y se les brinda la indicación que durante 5 minutos conversen en relación a aspectos personas de la vida de cada uno y del otro, donde reconozcan por ejemplo: el nombre de su compañero o compañera, edad, lugar de nacimiento, profesión u oficio, hobbies o pasiones, comida favorita o deporte favorito, y aspectos relevantes que se quieran comentar durante la charla, indicando que después de cada ejercicio de interacción se presenten por parejas de manera que, uno presente a la otra persona socializando lo que logró reconocer en la alteridad. En ese orden de ideas, se solicitará la participación activa de todo el grupo y por lo tanto de todas las parejas conformadas.

Segundo Momento: *Necesidad e importancia de sanar:* se procede a desarrollar una nueva lectura de una corta cita que se acerca de la importancia y necesidad de sanar, por lo cual se solicita hace un inventario de todas aquellas violencias de las que fue objeto: lo que le dijeron y lo que no le dijeron con palabras, lo que le dijeron y no le dijeron con gestos, lo que utilizaron como vehículo o medio para agredir, los silencios agresivos, las miradas matadoras, la indiferencia, el chantaje, la manipulación, la ironía, los gritos, las posturas corporales retadoras, los golpes, se huida de la casa a causa de la violencia, que entre otras cosas fue una forma de desplazamiento.

Tercer Momento: *Verbalización de las alegrías:* se procederá a verbalizar como forma de pacificación reparadora de nuestros males, será gratificante y reparador, verbalizar las alegrías, los triunfos, los logros, con los que amándonos, gozan de nuestros éxitos. Es de naturaleza y es sano, que los seres humanos, tengamos la necesidad de comunicarnos y de ser escuchados, sobre todo en momentos significativos de la vida.

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

TEMAS:

HISTORIAS DE VIDA: Las historias de vida forman parte del campo de la investigación cualitativa, cuyo paradigma fenomenológico sostiene que la realidad es construida socialmente mediante definiciones individuales o colectivas de una determinada situación (Taylor y Bogdan, 1984); es decir, se interesa por el entendimiento del fenómeno social, desde la visión del actor. De ahí que los datos obtenidos al utilizar la metodología cualitativa constan de ricas descripciones verbales sobre los asuntos estudiados (Kavale,

1996). Además, toma en consideración el significado afectivo que tienen las cosas, situaciones, experiencias y relaciones que afectan a las personas. En tal sentido, los estudios cualitativos siguen unas pautas de investigación flexibles y holísticas sobre las personas, escenarios o grupos, objeto de estudio, quienes, más que verse reducidos a variables, son estudiados como un todo, cuya riqueza y complejidad constituyen la esencia de lo que se investiga (Berríos, 2000). Las historias de vida ofrecen un marco interpretativo a través del cual el sentido de la experiencia humana se revela en relatos personales de modo que da prioridad a las explicaciones individuales de las acciones más que a los métodos que filtran y ordenan las respuestas en categorías conceptuales predeterminadas.

Por lo demás, a manera de definir, entender o apreciar una definición del concepto historia de vida, al igual que lo señalado anteriormente dada las múltiples definiciones que pueden obtenerse de un mismo concepto, es posible remitirse a que la historia de vida es la forma en que una persona narra de manera profunda las experiencias de vida en función de la interpretación que ésta le haya dado a su vida y el significado que se tenga de una interacción social. Esto es cónsono con los planteamientos de Blumer (1969), quien señala que los seres humanos actuamos a base de los significados que las cosas o eventos tengan para nosotros. En la historia de vida se recoge aquellos eventos de la vida de las personas que son dados a partir del significado que tengan los fenómenos y experiencias que éstas vayan formando a partir de aquello que han percibido como una manera de apreciar su propia vida, su mundo, su yo, y su realidad social.

DECONSTRUIR-CONSTRUIR-RECONSTRUIR: Deconstruir, construir, reconstruir son así procesos coexistentes, sin que ninguno tenga una posición dominante con respecto al otro. Hemos preferido, a diferencia de Derrida, usar el concepto de deconstruir, dado que de tiene el sentido denotativo de determinar de qué está hecho algo, de demostrar sus contenidos. El momento de deconstruir es el de determinar cómo se ha ido construyendo la situación problema y también qué preconceptos, representaciones, prejuicios, supuestos están operando como barreras u obstáculos para intentar, desde la situación construida, reconstruir mediante nuevas prácticas una situación superadora.

AUTOCONCEPTO Y AUTOCONOCIMIENTO: el adulto emergente que asiste a la comunidad es una persona en proceso de descubrirse a sí misma, de forma autónoma, inmersa en relaciones más íntimas, que tiene como espacio posible de interacción una comunidad. El énfasis podría estar en el análisis del autoconcepto y las relaciones interpersonales promotoras de crecimiento, mediante la instrumentación de espacios para el dialogo personal que favorezcan el desarrollo de la escucha y la empatía, subrayando la congruencia interna de la comunicación.

LENGUAJE: Ahora diré algo sobre el lenguaje. Aunque corrientemente hablamos del lenguaje como de un sistema de signos o símbolos de comunicación, en el momento en que queremos entender el lenguaje como un fenómeno propio del ser vivo, o asociado al ser vivo en términos de símbolos, nos encontramos con que el problema está en comprender cómo surge el símbolo. El lenguaje se constituye cuando se incorpora al vivir, como modo de vivir, este fluir en coordinaciones conductuales de coordinaciones conductuales que surgen en la convivencia como resultado de ella; es decir, cuando las coordinaciones conductuales son consensuales. Toda interacción implica un encuentro estructural entre los que interactúan, y todo encuentro estructural resulta en el gatillado o desencadenamiento de un cambio estructural entre los participantes del encuentro. El resultado de esto es que, cada vez que hay encuentros recurrentes, hay cambios estructurales que siguen un curso contingente al curso de éstos. Esto nos pasa en el vivir cotidiano, de tal modo que, aunque como seres vivos estamos en continuo cambio estructural espontáneo y reactivo, el curso que sigue nuestro cambio estructural espontáneo y reactivo se hace contingente a la historia de nuestras interacciones.

EMOCIONES E INTERACCIONES HUMANAS: Para que haya historia de interacciones recurrentes tiene que haber una emoción que constituya las conductas que resultan en interacciones recurrentes. Si esa emoción no se da, no hay historia de interacciones recurrentes, y sólo hay encuentros casuales y separaciones. Hay dos emociones prelenguaje que hacen eso posible. Estas son el rechazo y el amor. El rechazo constituye el espacio de conductas que niegan al otro como legitimo otro en la convivencia; el amor constituye el espacio de conductas que aceptan al otro como un legítimo otro en la convivencia. El rechazo y el amor, sin embargo, no son alternos, porque la ausencia de uno no lleva al otro y ambos tienen como alternativa a la indiferencia. Rechazo y amor, sin embargo, son opuestos en sus consecuencias en el ámbito de la convivencia; el rechazo la niega y el amor la constituye. El rechazo constituye un espacio de interacciones recurrentes que culmina en la separación; el amor constituye un espacio de interacciones recurrentes que se amplia y puede estabilizarse como tal. Es por esto último que el amor constituye un espacio de interacciones recurrentes en el que se abre un espacio de convivencia donde pueden darse las coordinaciones conductuales de coordinaciones conductuales consensuales que constituyen el lenguaje que funda lo humano, y es por esto que el amor es la emoción fundamental en la historia del linaje homínido a que pertenecemos.

EL AMOR: El amor es la emoción que constituye las acciones de aceptar al otro como un legítimo otro en la convivencia; por lo tanto, amar es abrir un espacio de interacciones recurrentes con otro en el que su presencia es legítima sin exigencias.

El amor no es un fenómeno biológico raro ni especial, es un fenómeno biológico cotidiano. Más aún, el amor es un fenómeno biológico tan básico y cotidiano en lo humano, que frecuentemente lo negamos culturalmente creando limites en la legitimidad de la convivencia en función de otras emociones. Así, por ejemplo, toda la dinámica de crear conciencia de guerra (ocurre cuando hay una lucha con otro), consiste en la negación del amor que abre paso a la indiferencia, y luego en el cultivo del rechazo y del odio que

niegan al otro y permiten o llevan a su destrucción. Si no se hace así, la biología del amor deshace al enemigo. Este fue un problema qué surgió durante la Primera Guerra Mundial con las trincheras. Los alemanes conversaban con los ingleses o con los franceses y se acababa la guerra. Había que prohibir el encuentro de los enemigos fuera de la lucha. Es por esto que el torturador tiene que insultar y denigrar al torturado.

PRÁCTICAS DIALÓGICAS: Prácticas dialógicas y códigos sociolingüísticos: ambos conceptos, prácticas dialógicas y códigos sociolingüísticos, se enmarcan en los campos de las ciencias sociales, la sociolingüística y las prácticas psicosociales. Contienen perspectivas de abordajes epistemológicos, teóricos y metodológicos que, en sus trabajos investigativos, reflexivos y de intervención integran planteamientos, especialmente, de las perspectivas: sistémica, construccionista social y filosofía del lenguaje. Más aún, son construcciones complejas cuyo foco de atención es lo dialógico y lo relacional, desde donde las personas en interacción producen acciones creativas para afrontar situaciones difíciles en sus vidas, tal como puede verse en aquello que comúnmente es denominado momentos de crisis."

"Las prácticas dialógicas y los códigos sociolingüísticos son formas de lenguajes que utilizan diversas comunidades sociales, con el fin de expresar algo sobre algo o alguien. Ambas se co-construyen en la interacción humana y están presentes en los diálogos entre hablantes cuando intercambian diversas ideas sobre asuntos comunes o diferentes, cuyas expresiones verbales y no verbales contienen las voces creadas en la historia de vida de cada hablante. Al estar presentes en las formas de lenguaje y de vida de los sujetos, las prácticas dialógicas y los códigos sociolingüísticos acompañan las conversaciones y los diálogos externos e internos de las personas para crear significados, cuya interpretación sólo es posible en un contexto interactivo articulado a las formas de vida del ser humano y de su forma de expresar. Como dice Wittgenstein (2007), las expresiones tienen relación con la localización corporal, es decir, lo que tiene que ver con el impacto fisiológico de la expresión. En este sentido, las palabras unidas a la expresión del rostro humano son significativas y orienta los significados y los sentidos de lo que es recordado y la manera como se recuerda."

"Las prácticas dialógicas como los códigos son formas de lenguajes, conexiones sociolingüísticas entre los hablantes que regulan las interacciones y reflejan patrones relacionales, cuyas características están ligadas al contexto interactivo co-construido por las personas. Los códigos que acompañan las prácticas dialógicas de los hablantes son el resultado de un aprendizaje que adquiere todo sistema humano en sus relaciones familiares y sociales y, en este ámbito, tienen la posibilidad de transformarse. Cuando en una práctica dialógica prima una forma de código para acompañar y regular las relaciones, esta forma sociolingüística puede mantener o transformar las experiencias cotidianas de los sujetos dentro del sistema familiar (Sánchez-Jiménez, 2013, 2015, 2016; Patiño-López, 2017).

En este marco epistemológico, la creación de significado, la experiencia y el conocimiento son procesos constructivos con capacidad potencial de transformar las pautas de relación social entre las personas. Desde la diversidad de diálogos, la creatividad y las oportunidades dialógicas cada quien explora la emergencia de alternativas para salir de los conflictos y problemas, la creación de nuevas formas de relación hacia soluciones satisfactorias, las innovaciones y el reconocimiento de los recursos que transforman tanto las conversaciones como a quienes participan en el proceso (Fried- Schnitman, 2008). Es decir, el cambio emerge cuando las personas obran desde la creatividad, el reconocimiento, la integración de diálogos, las oportunidades para co-construir nuevos contextos y nuevos proyectos de vida tanto personales como familiares. Bajtín plantea que los diálogos son tan amplios, múltiples, diversos y complejos que no puede haber un plano único para su estudio. La diversidad de ellos depende de su tema, situación y participante. Van en la combinación de voces propias y ajenas, lo que se construye entre el yo y lo otro, en lo que da identidad a las personas (Bajtín, 1997, 2000, 2011; Bubnova, 2006; García, 2012). Por lo tanto, es en el diálogo donde la identidad de las personas y sus relaciones se construyen, permanecen o se transforman."

COMPETENCIA SOCIAL: También denominada aprender a convivir, que implica aprender a vivir juntos, desarrollando la comprensión del otro, respetando los valores del pluralismo y la paz. Esta habilidad ha sido denominada también competencia social, la cual puede definirse, de acuerdo con Trianes y Fernández-Figares (2010), como la capacidad para establecer relaciones interpersonales, que abarca habilidades de comunicación verbal y no verbal, regulación de emociones, empatía y conocimiento social de normas y valores. Además, implica procesamiento de información reflexivo y apropiado, autopercepciones de éxito y eficacia, así como la capacidad para la resolución de conflictos en la convivencia cotidiana.

TALLERES VIVENCIALES: Un taller vivencial es un espacio en el cual los participantes se reúnen en grupo para trabajar a partir de experiencias personales, sobre algún tema específico. Posee una estructura y planeación previa que contempla, además de los contenidos teóricos, ejercicios que facilitan el aprendizaje y el desarrollo personal de los participantes. Permite crear espacios dialógicos, donde se ponen en común los conocimientos, afectos y experiencias cotidianas y significativas de cada uno de los participantes, para ser resignificadas mediante estrategias de reaprendizaje, con lo cual se obtienen formas distintas de ser y de relacionarse con los otros. Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona son concebidos como todos aquellos ejercicios grupales de escucha, dialogo, toma de decisiones y resolución de problemas en equipo y cuidando ante todo la actitud facilitadora de crecimiento. Es decir, debe propiciarse que los estudiantes descubran la importancia y el significado que tiene para ellos en este momento específico de su vida reflexionar sobre su autoconcepto y mejorar sus relaciones interpersonales.

FUENTES:

- Sánchez-Jiménez, M. H. (2017). Prácticas dialógicas y códigos sociolingüísticos: crisis y cambios familiares en contextos dialógicos. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 15 (2), pp. 1179-1190. DOI:10.11600/1692715x.1522615122016
- Sánchez, María Hilda. 2013. Conversaciones terapéuticas que acompañan las transformaciones sociolingüísticas en las relaciones sociofamiliares. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia 5: 160-185.
- Sánchez, M.H. (2014). Movimientos conversacionales terapéuticos del problema al cambio y creaciones sociolingüísticas. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia, 6, 191-210
- Gómez del Campo del Paso, M.I. Salazar Garza, M.L. Rodríguez Morril, E.I. (2013) Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales.
- Maturana, H. Emociones y Lenguaje en Educación y Política. Centro de Educación del Desarrollo (CEO) Ediciones Pedagógicas Chilenas S. A Santiago de Chile 5ta. Edición 1992, 98 pp.

RECURSOS:

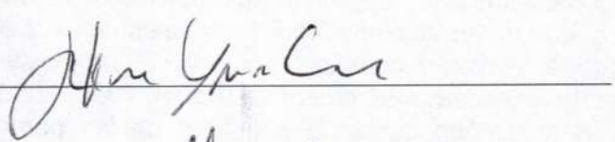
- Tablero acrílico; libros; marcadores borrables.

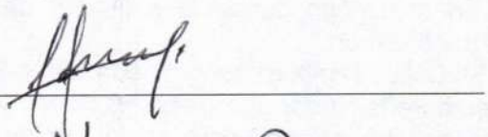
RESULTADOS:

Cualitativos: en primer lugar se resalta el carácter pedagógico de la actividad y la posibilidad brindada de que cada persona que hizo parte del espacio, pudiera hablar, pudiera decir su palabra y expresar con su voz, sus ideas, pensamientos, sentimiento y/u opiniones, lo que pone de manifiesto la metodología participativa. En segundo lugar, la actividad rompehielo permitió la interacción social, poner en práctica las recomendaciones brindadas acerca de las habilidades sociales básicas y avanzadas, la posibilidad de que por parejas se presentarán facilitó un ejercicio incluso de risas y expresiones enmarcadas en el respeto. Y aunque los procesos de comprensión humana parecen importantes, se observaron expresiones burlescas las cuales fueron retomadas con el fin de reconocer en el lenguaje la oportunidad creadora o la posibilidad discriminatoria poco pertinente para la convivencia social. Aún así el desarrollo de la sesión de trabajo fue interesante, la dinámica de presentar al otro facilitó una introducción al ejercicio de las historias de vida, y después de brindar orientaciones encaminadas a remembrar, a recordar eventos significativos y no de la historia de vida de cada persona, se logró motivar la participación activa, logrando no sólo que las y los ciudadanos escribieran, retrataran o graficaron eventos significativos en sus historias de vida, sino de volver a pasar por el corazón, recordar, y tener en cuenta los diferentes ciclos y transcursos de vida. En ese orden de ideas, se dio la palabra a las personas que decidieron narrar sus historias de vida, movilizando la sensibilización a partir de las diferentes voces, y el reconocimiento de la existencia de vivencias dolorosas que adquieren sentido cuando se reconocen en el proceso de sanación y de cambio. Incluso se movilizaron voces tan sensibles en lo humano que permitieron mover fibras, mover sensibilidades que a su vez brindaron palabras de aliento, motivaciones y expresiones de respeto, agradecimiento y afecto tendientes al proceso de sanación.

Cuantitativos: se contó con la participación de 15 ciudadanos, 1 mujer y 14 hombre.

Totalidad de ciudadanas y ciudadanos: 15

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: José Hum Díaz

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: RECONOCIMIENTO DE LA HISTORIA VIDA SIN JUICIO.
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FECHA: 23/01/2026





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: Reconocimiento de la historia de vida y/n Julio

4. Fecha: 23/01/2026

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	10324886	JOSE CONTRERAS	45	No aplica	No aplica	No aplica			X						
2	CC	1000804923	VICTOR LAVOTA	39	No aplica	No aplica	No aplica			X					VICTOR	
3	cc	74572614	Rigoberto RAMIREZ	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	70106682	DIEGO PALACINO	68	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	cc	1928178578	Nivia OSORIO	07	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80174633	EDWIN SARIA	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					EDWIN	
7	CC	73101424	Judas Miranda	41	No aplica	No aplica	No aplica			X						
8	CC	1010049773	Shonatan Bolaños	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	1030549933	DIONP OLAYA	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	79645205	Jesson Moreno	55	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	80967713	Jose Ortiz	43	No aplica	No aplica	No aplica			X					JOSE	
12	CC	1024555539	Dayron Vidal	31	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13	CC	1024103778	Jhon Hasbany Hoyos	37	No aplica	No aplica	No aplica			X						
14	CC	80793000	GABRIEL CRUZ	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
15	CC	93356443	Gonzalo Picto	62	No aplica	No aplica	No aplica			X						
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Haider Chinchilla

14. Cargo o rol del responsable: Trabajo social

15. Firma del responsable de la actividad:

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

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

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

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

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario	**FECHA:** 23/01/2026	**HORA:** INÍCIO: 11:00 pm FINAL: 12:00 m
ÁREA: Promotoria	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Edwin León

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Comunicación Asertiva

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGÍA:
El taller se desarrollará mediante una metodología participativa y vivencial, orientada al fortalecimiento de habilidades sociales a través del intercambio de experiencias y la reflexión conjunta. Se utilizarán dinámicas grupales, conversatorios guiados, estudios de caso y ejercicios prácticos que permitan a los participantes identificar emociones, practicar la escucha activa y aplicar estrategias de resolución pacífica de conflictos en situaciones cotidianas. Aclarando y basándonos en la línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social, con un refuerzo en la metodología socio- educativa.

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

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

Segundo Momento: Desarrollo Temático (40 minutos)

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

Se presenta una situación de conflicto y se analiza

Tercer Momento: Práctica y Aplicación (35 minutos)

- **Propósito:** Poner en práctica estrategias de diálogo y resolución pacífica de conflictos.
- **Actividades:**
  - Juego de roles (role play): Los participantes representan situaciones reales de conflicto y practican la respuesta asertiva.
  - Retroalimentación positiva del grupo y facilitador.
- **Procedimiento:** Se forman grupos pequeños.

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

TEMAS:

¿Cómo resolver conflictos de forma asertiva?

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

Recursos para resolver conflictos de forma asertiva

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

Manejar nuestras emociones es clave para una resolución efectiva de conflictos. Esto implica reconocer nuestras emociones sin dejar que ellas nos controlen. Se trata de tomar un momento para calmarnos antes de responder cuando nos sentimos agitados o amenazados. La capacidad de mantener la calma y la compostura facilita una comunicación más clara y evita la escalada del conflicto.

5. Estrategias para situaciones de alta tensión

En situaciones de alta tensión, es útil aplicar estrategias específicas:

Tomar descansos durante la discusión: Esto puede ayudar a las partes a calmarse y pensar más claramente.

Establecer normas básicas de antemano: Acordar cómo se va a llevar a cabo la discusión puede prevenir desbordamientos emocionales.

Uso de mediadores: En algunos casos, la presencia de una tercera parte neutral puede ayudar a manejar mejor el diálogo y facilitar la resolución.

Implementar estos recursos asertivos no solo mejora la forma en que se resuelven los conflictos, sino que también fortalece las relaciones a largo plazo y fomenta un ambiente más armónico y productivo, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Casos prácticos y ejemplos de resolución asertiva de conflictos

Con tus amistades

Ejemplo 1: Planes de fin de semana

Supongamos que un grupo de amigos tiene ideas diferentes sobre cómo pasar el próximo fin de semana. Una persona sugiere ir de excursión, mientras otra prefiere un plan más tranquilo, como ver películas. Una forma asertiva de resolver este conflicto podría ser utilizar la técnica de «yo siento». Por ejemplo, uno podría expresar: «Entiendo que prefieres una actividad al aire libre, pero yo me siento un poco cansado esta semana y preferiría algo más relajado. ¿Podríamos encontrar una alternativa que combine un poco de ambas actividades?»

Ejemplo 2: Malentendido en un mensaje de texto

Otro caso común es un malentendido surgido por mensajes de texto, donde el tono puede ser difícil de percibir. Si un amigo interpreta un mensaje como abrupto o desconsiderado, una respuesta asertiva sería pedir aclaraciones en persona o por teléfono, usando frases como: «Cuando leí tu mensaje, me sentí confundido porque parecía un poco directo. ¿Podemos hablar para asegurarnos de que entendí correctamente tus palabras?»

En el trabajo

Ejemplo 1: Desacuerdo sobre un proyecto

Imagina que dos colegas discrepan sobre la dirección de un proyecto. Uno cree que se debe priorizar la velocidad, mientras el otro aboga por no sacrificar la calidad. Una reunión donde ambas partes usen declaraciones de «yo siento» y busquen un compromiso podría ser efectiva. Por ejemplo, podrían decir:

«Entiendo tu preocupación por la rapidez, pero me preocupa que apresurarnos pueda afectar la calidad del resultado final. ¿Podemos encontrar un equilibrio que satisfaga ambas necesidades?»

Ejemplo 2: Conflicto por la distribución de tareas

Cuando se asignan tareas de manera desigual en el trabajo, esto puede generar conflictos. Una solución asertiva sería discutir la situación en una reunión de equipo, donde cada miembro pueda expresar su punto de vista utilizando la clarificación y la paráfrasis para asegurarse de que todos los entendimientos son correctos y justos.

Con tu pareja

Ejemplo 1: Discrepancia en decisiones financieras

Una pareja puede tener opiniones diferentes sobre cómo gastar o ahorrar dinero. Una manera asertiva de abordar este desafío sería sentarse y discutir cada perspectiva de manera abierta. Podrían comenzar la conversación con afirmaciones como: «Sé que ver nuestro futuro financiero de manera diferente puede ser estresante, pero creo que si ambos explicamos nuestros puntos de vista y prioridades, podríamos llegar a un acuerdo que ambos apoyemos.»

Fuente de consulta:

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

RECURSOS:

Físicos:

- Aula múltiple, Marcadores, Computador, Tablero, Televisor

Humanos:

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

RESULTADOS:

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

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

Cuantitativos:

N°. total de ciudadanos: 11
N°. total de mujeres: 0
N°. total de hombres: 11
N°. total de LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Edwin Leon.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Ordoñez

REGISTRO FOTOGRAFICO.
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: COMUNICACIÓN ASERTIVA
LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FECHA: 23/01/2026.





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 | 4. Fecha: 23/01/2026 | 5. Hora: 11:00 Pm

3. Tema / Actividad: Comunicacion Asertiva

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	1052330[illegible]	William Rolano	40	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1015411116	JHON Freddy Lara	41	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
3	CC	79703242	Henrry Camera	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1010974852	Jhon Faro Bernal	37	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	70706682	DIEGO PALACIO	68	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	79581283	Luis G Bueno	54	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
7	CC	79572619	Rigoberto RAMIREZ	56	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
8	CC	7986[illegible]	Osbaldo Espitia	51	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
9	CC	79356[illegible]	Gustavo Arango	60	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
10	CC	80[illegible]	Edwin Suarez	42	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
11	CC	1070963[illegible]	cristian montes	34	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Edwin Lara

14. Cargo o rol del responsable: Promotor

15. Firma del responsable de la actividad: Edwin Lara

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:** 23/01/2026	**HORA:** **INICIO:** 02:00 PM **FINAL:** 03:30 PM
ÁREA: Promotoría	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Camilo Suarez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Manual de acuerdos de convivencia: normas, compromisos y resolución de conflictos

OBJETIVO GENERAL: Reforzar el manual para la Convivencia social con el fin de mejorar el respeto, tolerancia, comprensión y honestidad para mantener una buena comunicación y convivencia dentro y fuera del servicio, mediante la socialización del documento.

Objetivos específicos:

- Desarrollar actividades de reconocimiento de derechos y deberes Posibilitando acciones formativas de carácter grupal en la construcción cotidiana de la comunidad.
- Dar a conocer la justicia restaurativa y el cómo aplica dentro de la comunidad de vida, para que así cada uno de los participantes tenga conocimiento del Manuel de acuerdos.
- Fomentar el manual de acuerdos para la convivencia a los participantes en su diario vivir.

METODOLOGÍA: El taller de formación con etapa 1 se desarrollará con la línea de atención 1: desarrollo personal para la inclusión social. Se realizará bajo la metodología socio educativa dónde se socializará el manual de acuerdos para la convivencia social ya que es un documento de alta importancia para los que residen en la comunidad de vida el rosario, teniendo en cuenta que este ejercicio sirve para complementar los conocimientos sociales, individuales de cada participante, y así poder tener una sana convivencia dentro y fuera de comunidad.

Adecuación: Se llevará a cabo el taller en el quiosco donde con la ayuda del televisor se proyectará unas diapositivas para la explicación del Manuel de acuerdos.

Primer momento: Antes de dar inicio al taller se darán unas preguntas relacionadas al tema como: ¿Que es el manual de acuerdos para la convivencia social?, ¿Para qué sirve? Y ¿que conocen del manual para la convivencia social? Dónde los participantes responderán con el fin de tener claridad sobre el tema a tratar y así poder abordar a los y las participantes con los medios audio visuales.

Segundo Momento: Se dará la lectura de los principios y valores de la convivencia, se realizara la explicación de la justicia restaurativa el objetivo de la misma , luego de ello se les dará a conocer las conductas leves, moderadas y graves, seguido se realiza un debate sobre los mismos, donde los ciudadanos hacen reflexión sobre sus diferentes comportamientos y situaciones del día a día en comunidad de vida y así tener un amplio conocimiento de cada una de las consecuencias que trae las diferentes conductas.

Tercer momento: Se finalizará el taller con una socialización de lo aprendido durante el espacio, dónde se espera que los participantes tengan muy claro cuál es la importancia del manual dentro de comunidad ya que ese documento todos los beneficiarios del programa lo deben tener en cuenta.

Acondicionamiento del espacio: Se dejan de manera mancomunada organizado el espacio, se levantan los equipos tecnológicos y se realiza un barrido por el salón.

TEMA:

PACTO DE CONVIVENCI

La Secretaría Distrital de Integración Social desde su enfoque Misional compromete el trabajo ético, moral e integral que aporta a la transformación de las condiciones sociales. En tal sentido y desde la prestación de los servicios sociales la Subdirección para la Adultez a través de la atención del fenómeno de habitabilidad en calle, reconoce la necesidad de actualizar los lineamientos que regulan la convivencia en los servicios y estrategias.

En el marco de estos postulados y considerando la transformación de escenarios y la actualización de los lineamientos técnicos y operativos que se adelantan en el servicio.

Es necesario reformar el Manual de convivencia que actualmente procede en las Unidades Operativas y transformarlo al Pacto de convivencia, toda vez que este se constituye como un instrumento, que permite realizar acuerdos entre los actores sociales que hacen parte del proceso de atención. El cual se construye colectivamente desde las particularidades y diversidades para mediar las relaciones entre las personas, familias y organizaciones que comparten en los servicios y estrategias. De este modo, el Pacto de Convivencia es un instrumento que requería actualización y ajustes, Para estar en armonía con el Plan de Desarrollo "*La Bogotá qu estamos construyendo* ".

El proceso de actualización del Pacto de Convivencia partió de la validación y ajuste de las situaciones que generaban conflicto al interior de los diferentes escenarios del servicio, los que habían sido construidos y consensuados con los participantes de los diferentes centros, estos aportes de la población participante de los servicios se encontraban consignados en el Pacto de Convivencia previo. Estos conflictos identificados previamente requerían de un proceso más sólido entorno a la metodología de implementación del Pacto; de este modo, su actualización requirió la conformación de una mesa de trabajo que contó con la participación de ciudadanos/as habitantes de calle, promotores sociales, profesionales de los centros, líderes de la estrategia territorial, incluyendo a Contacto Activo, líderes de comunidades de vida, además del equipo técnico y jurídico de la Subdirección para la Adultez.

Logrando con lo anterior el reconocimiento de sujetos de derechos y obligaciones; lo que posibilito realizar acciones de prevención y resolución pacífica de conflictos, promoción de la sana convivencia, interiorización de la norma y su aceptación, cambio de hábitos de convivencia, deshabituación de la violencia como mecanismo de resolución de conflictos, promoción del buen trato y transformación de la concepción de la norma como reguladora de la convivencia y facilitadora de las relaciones – en los diferentes Centros de atención para la población Ciudadana Habitante de Calle (este documento y lo consignado en él, no sustituye o reemplaza lo contemplado en la constitución, leyes y códigos vigentes).

De esta forma, el Pacto de Convivencia se convierte en una herramienta que tiene como propósito que en las comunidades de vida se promuevan y practiquen las normas de la sana
convivencia, en tal sentido, el documento contempla: principios y valores de la convivencia; el cual define los aspectos problemáticos que se desean transformar y proyectar un escenario deseado, objetivos, permite visualizar la meta que se pretende alcanzar, ámbito de aplicación; define que personas están sujetas a las normas contempladas en el Pacto de Convivencia, derechos y deberes de los participantes y familiares, faltas y sanciones; define la consecuencia que surge cuando se comete una falta, ya sea; Leve, Moderada, Grave y Gravísima, finalmente
se cuenta con las orientaciones para la socialización, y promulgación del presente Pacto de Convivencia.

Los principios son el conjunto de valores, creencias y normas, que orientan y regulan la convivencia en los Centros de Atención Integral a las y los Ciudadanos Habitantes de Calle.
En tal sentido los servicios y estrategias avanzan sus acciones como escenarios humanos, confiables, amables, dignos y efectivos para la ciudadanía, reconociéndose como lugares en donde se debe vivir en grupo, con el respeto por las diferencias individuales, con capacidad para aceptarlas y desarrollar un mayor grado de tolerancia, reconociendo que la convivencia en grupo debe regularse por normas que faciliten el orden y el respeto reciproco entre los miembros; sin embargo, es necesario señalar que esta convivencia grupal presupone el conocimiento de aceptación de estas, las cuales se configuran como pilares indispensables para ofrecer un ambiente acogedor y placentero, donde se pueda desarrollar al máximo el potencial individual y posibilitar al individuo reconocerse como un igual con deberes y derechos, lo que facilitará un mejor desenvolvimiento en sociedad.

Teniendo en cuenta el compromiso que deben adquirir todas las personas frente a cada uno de sus roles, es importante señalar los principios y valores de la convivencia en los servicios sociales de la Subdirección para la Adultez.

Los principios y valores que orientan el Pacto de convivencia para llegar al futuro deseado son los siguientes1:

PRINCIPIOS

• **Autonomía**: reconoce la dignidad de la condición humana para favorecer el ejercicio de la libertad y promueve la autodeterminación individual y colectiva.

• **Reconocimiento de la Diversidad:** reasigna valor a las diferencias étnicas, de géneros, generacionales, culturales y busca su reconocimiento.

• **Participación:** involucra a los ciudadanos y ciudadanas en la toma de decisiones promoviendo el fortalecimiento de las organizaciones sociales y la construcción de capital social.

• **Universalidad:** propende por la realización para todas las personas sin distinción, el ejercicio de los derechos humanos consagrados en los tratados y acuerdos internacionales suscritos por Colombia, en la Constitución y las leyes nacionales.

• **Probidad:** fundamenta un actuar con rectitud en el ejercicio de protección de lo público, fortaleciendo los mecanismos de control para garantizar la convivencia entre quienes participan en los servicios de atención.

• **Corresponsabilidad:** busca promover el reconocimiento del compromiso y la responsabilidad que todas y todos tenemos en el servicio social frente a la construcción de una ciudad moderna y humana.

• **Igualdad:** principio que reconoce una relación entre pares, sobre la base de que todos los hombres y mujeres son iguales ante la Ley, sin que existan privilegios ni prerrogativas, implica que todos los seres humanos cuentan con los mismos derechos y de ese modo garantiza un trato sin discriminación.

• **Diversidad:** es el principio que reconoce la multiplicidad y pluralidad de condiciones, identidades y expresiones humanas que enriquecen y recrean la vida.

• **Participación Social:** permite a los seres humanos, a lo largo del curso de vida, y a partir de su diversidad cultural, étnica, sexual, de género, de capacidad física, mental y sensorial, reconocerse como sujetos de deberes y derechos, lo que contribuye a la garantía, protección y restitución de sus derechos bajo la observación de preceptos comunes.

• **Autonomía Personal**: es la posibilidad que tiene una persona de decidir sobre su vida y de determinarse según sus características, la etapa del curso de vida y las condiciones internas y externas que inciden en su posibilidad de adoptar decisiones vitales. En el marco de este principio todas las decisiones y acciones que impactan la vida y la cotidianidad de los habitantes de calle deben acordarse con cada uno de ellos facilitando la toma de decisiones, sobre todo en procesos de atención e intervención.

• **Proporcionalidad:** el cual responde a la idea de evitar una utilización desmedida de las sanciones frente a las faltas, este principio en materia disciplinaria y penal, corresponde a uno de sus pilares, ya que no se puede aplicar sanciones desproporcionales.

VALORES

• **La Dignidad:** hace referencia al valor inherente del ser humano a ser reconocido como un ser racional, que puede modelar y mejorar su vida mediante la toma de decisiones y el ejercicio de sus libertades, lo que lleva al respeto y cuidado de la integridad física e integridad moral (vivir sin humillaciones). La dignidad es entendida también como principio fundante del ordenamiento jurídico y por tanto del Estado, en este sentido la dignidad humana es entendida como principio constitucional y como derecho fundamental de la autonomía.

• **La Libertad:** entendida como condición inherente al ser humano, que tiene que ver con la posibilidad de asumir, realizar o cambiar su proyecto de vida, mediante la autodeterminación, sin el sometimiento al deseo de otros de forma coercitiva. En otras palabras, aquello que permite a alguien decidir si quiere hacer algo o no, lo hace libre, pero también responsable de sus actos, en la medida en que estos pueden generar consecuencias. Pues la libertad implica una clara opción por el bien y el mal.

• **Solidaridad:** consiste en promover un sentimiento de unidad de las otras y de los otros. Es un valor esencial para la convivencia, que desde el aspecto social es entendido como la capacidad de vincularse a otros individuos pensando en estos como semejantes.

• **Equidad:** promueve la igualdad de oportunidades de participación y responsabilidades de la población cubierta por el Pacto de convivencia, en el reconocimiento de la igualdad teniendo prioridad en las poblaciones que están en mayores condiciones de vulnerabilidad.

REFERENCIAS: https://sig.sdis.gov.co

RECURSOS:

- **Físicos.** Sillas, Mesas, Formatos de asistencia, Computador portátil, TV
- **Humanos.** Ciudadanos y Promotor

RESULTADOS:

Cualitativos: Se resaltaron principios como la autonomía, reconocimiento de la diversidad, participación, universalidad, corresponsabilidad, igualdad, diversidad, participación social, autonomía personal y proporcionalidad junto con los valores como la dignidad, la libertad, solidaridad, también se resaltó la justicia

restaurativa y equidad dónde los participantes reflexionaron sobre las malas conductas dentro de comunidad, manifestando que no todos los días los estados de ánimo son los mismos y por eso es que suceden muchos problemas de convivencia, cabe aclarar que la convivencia difícil pero es manejable con diferentes alternativas o herramientas que el talento humano les brinda.

Cuantitativos:

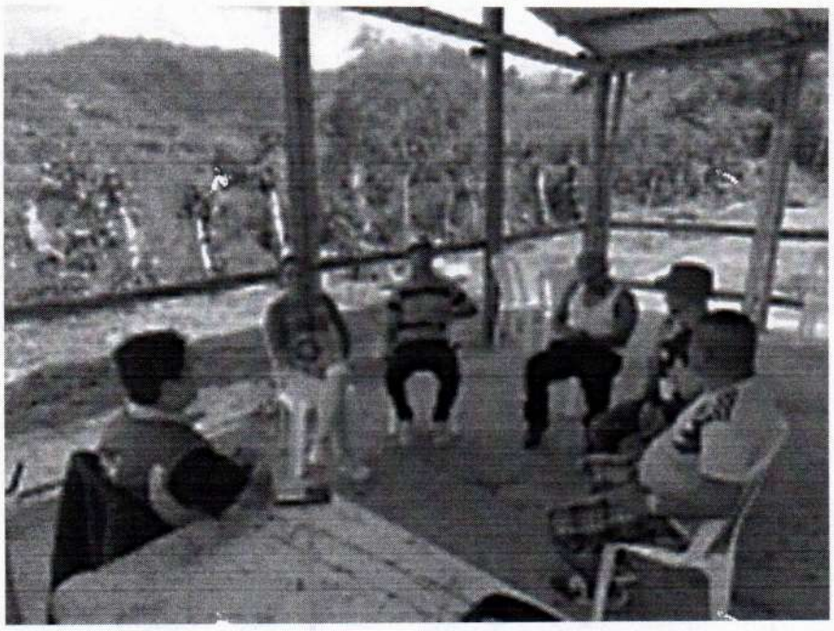
N°. total de ciudadanos: 6
N°. total de mujeres: 1
N°. total de hombres: 5
N°. total de LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Camilo Suarez.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G

REFERENCIAS FOTOGRÁFICAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MANUAL DE ACUERDOS DE CONVIVENCIA: NORMAS, COMPROMISOS Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
LÍNEA DE ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
FECHA: 23/01/2026





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: Manual de Acuerdos de convivencia: normas, compromisos y resolucion de conflictos

4. Fecha: 23/01/2026

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	79703218	HENRY ZAMORA	50	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
2	CC	1032408885	Ruyardy	38	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Ruyardy	
3	CC	1030524933	DIANA OLAYA	43	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
4	CC	1010209773	JHONATAN BOSTAL	32	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
5	CC	1010182130	JAIRO CARACHO	33	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X						
6	CC	45546060	Sandra Correa	46	No Aplica	No Aplica	No Aplica			X					Sandra C	
7																
8																
9																
10																
11																
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_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 4

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el rosario	**FECHA:** 23/01/2026	**HORA INICIO:** 2:00 pm **FINAL:** 3:30 pm
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Hermes Vaca
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Construcción inicial del proyecto de vida		

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer en las y los participantes las habilidades personales, sociales y laborales necesarias para favorecer su proceso de inclusión, mediante actividades participativas y reflexivas que promuevan la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la autoconfianza como herramientas para su desarrollo personal y ocupacional.

Objetivo Especifico:

- Identificar las principales habilidades blandas y competencias laborales requeridas en distintos entornos, reconociendo su importancia para la inserción y permanencia en el ámbito laboral.
- Desarrollar, a través de dinámicas grupales y ejercicios prácticos, capacidades como la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos en múltiples contextos.
- Establecer conexiones entre experiencias externas y vivencias propias, permitiendo que los participantes identifiquen similitudes y aprendan estrategias para su desempeño en el mundo laboral

METODOLOGÍA:
Se realizará el taller formativo sobre construcción del proyecto de vida, con base en Línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social, por medio de la cual se pretende fortalecer a las y los ciudadanos el desarrollo de habilidades socio
, en ese sentido es importante contemplar una metodológica teórico-práctica basada en estudios de caso, análisis de consecuencias y reflexiones personales, estas últimas como resultado de los temas planteados como temáticas.

Adecuación:
Esta actividad se realizará en la sala de tv, con la facilidad de un tablero de acrílico, materiales para materializar las actividades que el taller propone y un dispositivo de audio para una parte de la actividad.

Primer momento:
El profesional da la bienvenida al grupo de etapa III, explica brevemente que el taller busca fortalecer las habilidades para el mundo laboral y menciona que cada persona tiene herramientas valiosas que pueden marcar la diferencia en su desempeño.

Se invita a cada participante a pensar en una habilidad o cualidad personal que considere su "mejor herramienta" para trabajar (por ejemplo: puntualidad, empatía, responsabilidad, creatividad, liderazgo, paciencia, etc.). Luego la escriben o dibujan en la hoja y la comparten con el grupo, explicando brevemente por qué la eligieron. El profesional resalta cómo cada habilidad mencionada representa una fortaleza laboral y cómo, al unirlas, se construye un equipo con gran potencial. Se concluye señalando que el taller ayudará a identificar, fortalecer y aplicar estas herramientas en contextos laborales reales.

Segundo momento:
Posterior a la actividad inicial, los participantes desarrollaran un ejercicio practico el cual consiste en plasmar en carteleras esas habilidades que les permite resaltar como individuos y que en muchas ocasiones no son valoradas por ellos mismos, para eso contaran con un espacio de 30 minutos. Luego de ello, el profesional socializara características desde el campo ético que le permiten a las personas resaltar sus habilidades.

Tercer momento:
Por último, se llevará a cabo una reflexión frente a las aptitudes y actitudes, teniendo en cuenta sus diferencias y las características que les permitirá desempeñarse en un campo laboral como lo es el del contexto actual, en ese sentido,

Reacondicionamiento del espacio:
Una vez terminada la jornada, se les pide a los participantes que dejen el espacio organizado, limpio y nuevamente disponible para otras actividades

TEMAS:

Marco teórico: Habilidades laborales para la vida

Las habilidades laborales son aquellas capacidades, actitudes y conocimientos que permiten a una persona desenvolverse de manera adecuada en su trabajo y en la vida cotidiana. No se trata solo de saber hacer una tarea, sino también de saber relacionarse, comunicarse, adaptarse y crecer junto a otros. La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2019) señala que desarrollar estas habilidades es fundamental para mejorar las oportunidades de empleo, la inclusión social y el bienestar personal, especialmente en quienes han vivido situaciones difíciles o de vulnerabilidad.

En el caso de las personas que han estado en situación de calle, fortalecer las habilidades laborales representa mucho más que prepararse para conseguir un empleo: es una forma de recuperar la confianza, construir nuevos proyectos de vida y sentirse parte activa de la sociedad. Cada persona posee talentos y experiencias valiosas que, con acompañamiento y práctica, pueden transformarse en herramientas útiles para un futuro laboral estable y digno.

Estas habilidades se dividen generalmente en dos tipos. Las **habilidades técnicas** son las que se adquieren mediante la práctica o el aprendizaje de un oficio, como cocinar, reparar, organizar o manejar una herramienta. Por otro lado, las **habilidades blandas** se relacionan con la forma en que nos comunicamos, trabajamos en grupo, tomamos decisiones, resolvemos conflictos y enfrentamos los desafíos de manera positiva. Goleman (1995) resalta que la inteligencia emocional —la capacidad de entender y manejar las emociones propias y ajenas— es una de las claves del éxito personal y laboral, porque permite actuar con empatía, respeto y autocontrol.

El Ministerio de Trabajo de Colombia (2020) ha insistido en que los programas de empleabilidad deben centrarse no solo en enseñar un oficio, sino también en fortalecer la confianza, la responsabilidad y la comunicación de las personas. Esto ayuda a que el empleo no sea solo una fuente de ingresos, sino también un espacio de crecimiento personal y social.

En resumen, las habilidades laborales son una puerta abierta hacia nuevas oportunidades. A través de talleres participativos, se busca que las y los participantes reconozcan sus capacidades, descubran su potencial y aprendan a usar sus fortalezas en beneficio propio y del entorno. Cada paso que se da en este proceso es una forma de dignificar la vida y construir caminos hacia la estabilidad y la esperanza.

Fuente:

- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Ministerio de Trabajo de Colombia. (2020). *Política pública de empleo y trabajo decente*. Bogotá: MinTrabajo.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2019). *El futuro del trabajo: cambiar el rumbo para una vida mejor*. Ginebra: OIT.

RECURSOS:

Físico:

- Tv, computador, hojas

Humano: Ciudadanos, ciudadanas y profesional

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el desarrollo del taller de creación de proyecto de vida, se evidenció una participación activa y reflexiva por parte de los participantes, quienes lograron identificar aspectos significativos de su historia personal, valores, intereses y habilidades. A través de las actividades propuestas, los asistentes manifestaron una mayor claridad frente a sus metas a corto, mediano y largo plazo, reconociendo la importancia de la toma de decisiones conscientes para orientar su futuro personal, familiar y social.

Asimismo, se observó un fortalecimiento de la motivación, la autoestima y el sentido de propósito, reflejado en la disposición para asumir responsabilidades y compromisos con su proceso de crecimiento personal. El espacio de diálogo permitió expresar expectativas, reconocer obstáculos y plantear estrategias realistas para la construcción de un proyecto de vida coherente con sus posibilidades y contexto. En general, el taller

favoreció la proyección personal, el pensamiento crítico y la confianza en las propias capacidades como herramientas fundamentales para el desarrollo integral.

Cuantitativos:
Se conto con la participación de 12 ciudadanos de los cuales (2) son mujeres y (1) persona mayor

FIRMA DEL RESPONSABLE: Nemes Vaca

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: José Hernán Oña G

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Construcción inicial del proyecto de vida

Línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social

Fecha: 23/01/2026





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: Construcción nuevo Proyecto de Vida
4. Fecha: 23/01/2026
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	1020756686	Marcela Cardenas	35	No aplica	No aplica	No aplica			X					marcela	
2	CC	1028485?	Alvaro Osorio	67	No aplica	No aplica	No aplica			X						
3	CC	7510149	Luis Mauricio	24	No aplica	No aplica	No aplica			X						
4	CC	1030524933	DIANA OLAYA	44	No aplica	No aplica	No aplica			X						
5	CC	1010209773	Jhonatan Bosto	32	No aplica	No aplica	No aplica			X						
6	CC	80793?0	Gabriel	48	No aplica	No aplica	No aplica			X						
7	CC	80174635	Edwin Suarez	42	No aplica	No aplica	No aplica			X					Edwin	
8	CC	79485149	[illegible]	58	No aplica	No aplica	No aplica			X						
9	CC	85512924	Jhon Romero	54	No aplica	No aplica	No aplica			X						
10	CC	94284782	Arbey Cano	56	No aplica	No aplica	No aplica			X						
11	CC	1014516503	David felipe Avila	30	No aplica	No aplica	No aplica			X						
12	CC	31672?1	Doca Ocampo	46	No aplica	No aplica	No aplica			X						
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

13. Nombre del responsable: Hermes Vaca
14. Cargo o rol del responsable: pedagogia
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:** 23/01/2026	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 03:30 pm
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Andres Fabian Lopez Cano	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: El deporte como alternativa saludable frente a conductas de riesgo.

OBJETIVO GENERAL:
Promover la práctica del deporte y la actividad física como una alternativa saludable y protectora frente a conductas de riesgo, fortaleciendo hábitos de vida saludables que contribuyan al bienestar físico, mental y social de los participantes

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la adopción de estilos de vida activos mediante actividades físicas acordes a las capacidades e intereses de los participantes.
- Motivar la participación activa en espacios deportivos y recreativos como una forma positiva de ocupación del tiempo libre
- Reconocer el deporte como una herramienta preventiva frente a conductas de riesgo como el consumo de sustancias, el sedentarismo y la violencia.

METODOLOGÍA:
La actividad se lleva a cabo, por medio de una metodología lúdica, que favorece el fortalecimiento de competencias que motiven a los ciudadanos de todas las edades a desarrollar esta práctica deportiva, esta actividad se llevo a cabo bajo la línea de atención 1: Desarrollo personal para la inclusión social.
Adecuación: Se realiza la invitación a los ciudadanos que participarán de la actividad definiendo los conceptos a tratar durante la sesión, proponiendo estrategias adecuadas a la edad, y tipo de población.
Primer momento: Se explican los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la actividad y la metodología a desarrollar.
Segundo Momento: Se forma el grupo en posición circular donde todos estén separados mínimo a dos metros uno del otro, para la charla previa a toda la actividad, donde describimos las condiciones, reglas y elementos necesarios para el desarrollo de este taller.
Se maneja temática inicial hacia la práctica de la importancia a la actividad física, se manejara por medio de unas diapositivas en donde se dará a explicar los beneficios, el manejo, las prevenciones y otras cosas más.
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: Se solicitará a las y los ciudadanos organizar y dejarlo en buen estado.

TEMAS:
Actividad Física.
La actividad física es entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, world Health Organization 2005).
El término actividad física también se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de "ejercicio" físico.
Ejercicio físico, es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona.
Condición física, es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.
Salud, es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no

se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar).
La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la inactividad física causa en conjunto 1,9 millones de defunciones a nivel mundial y que causa en torno a un 10% a 16% de los casos de cáncer de mama, cáncer colorrectal y diabetes mellitus, y aproximadamente un 22% de los casos de cardiopatía isquémica.

Beneficios de la actividad física vs prevención de daños

La hipertensión arterial (HTA), es uno de los trastornos de salud más comunes, asociado a una mayor incidencia de todas las causas cardiovasculares de mortalidad. La modificación del estilo de vida es la mejor forma de prevención, tratamiento y control de la HTA, con el ejercicio como componente esencial. Los programas de ejercicio que involucraron principalmente la actividad aeróbica combinada con el trabajo de contra-resistencia ayuda a prevenir el desarrollo de la hipertensión y ayuda a disminuir la presión arterial (PA) en aquellos con hipertensión, de este modo, se tiene que la PA disminuye aproximadamente 5-7 mmHg después de una sesión de ejercicio aislado, la PA se mantiene reducida hasta 22 horas después de una serie de ejercicios, esto conlleva a una posible disminución crónica de 7.4/5.8 mmHg. Se ha encontrado tras varias semanas de entrenamiento físico, una reducción de 3 mmHg en la presión sistólica y estuvo asociada con una reducción del 5-9% en la morbilidad por causas cardíacas, una reducción del 8 al 14% en la morbilidad por accidentes cerebrovasculares, y del 4% en la mortalidad por todas las causas relacionadas. Además, pequeñas disminuciones en PAS y PAD de 2 mmHg pueden reducir el riesgo de accidente cerebro vascular en un 14 al 17%, y el riesgo de accidente coronario en un 6- 9%. El mecanismo pe el cual se da la reducción de la PA por efecto del ejercicio incluye adaptaciones positivas del organismo, tales como mejoramientos vasculares y estructurales, así como la disminución de los agentes que intervienen negativamente en la PA, disminuye la resistencia periférica total, mejora la sensibilidad a la insulina y mejora la función de los vasodilatadores y vasoconstrictores. Conclusión: La HTA es una enfermedad frecuente que pasa desapercibida sin producir síntomas, por tal razón puede ser letal. El ejercicio físico aeróbico combinado con ejercicio de contra-resistencia (además del uso de los fármacos prescritos por el médico) son el mejor medio para la prevención y el tratamiento posible para las personas con esta enfermedad, ya que se pueden reducir los factores de riesgo, controlar la frecuencia cardiaca, mejorar la capacidad funcional, la capacidad cardiovascular y disminuir los niveles de ansiedad y depresión.

Actividad física y salud

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo. Podemos decir que la práctica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y mas en concreto en el siglo actual. La relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social.

Fuente de consulta:

- https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871
- Carless, D. & Douglas, K. (2010). Sport and physical activity for mental health. West Sussex, United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.
- Hernández, M. R. (2012). La actividad física en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. InterSedes, 13(26).
- Bascon, M.A.P. (1994). Actividad física y salud. Obtenido de https://archivos. Csif. es/archivos/andalucia/enseñanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01pdf.

RECURSOS:

Físicos:

- Sala de Tv, Computador, Listado, Tabla y Esfero

Humanos:

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

RESULTADOS:

Cualitativos:

Durante el taller orientado desde el área de Educación Física sobre "El deporte como alternativa saludable frente a conductas de riesgo", se evidenció una participación activa e interés por parte de los ciudadanos, quienes reconocieron el deporte y la actividad física como herramientas positivas para el manejo del tiempo libre, la reducción del estrés y la toma de decisiones saludables. Los participantes lograron identificar conductas de riesgo presentes en su cotidianidad y reflexionaron sobre cómo la práctica deportiva contribuye al fortalecimiento de valores como la disciplina, el respeto, la responsabilidad y el trabajo en

equipo. Asimismo, se observó una actitud receptiva frente a la adopción de hábitos de vida saludables, manifestando motivación para vincularse a espacios deportivos como una estrategia preventiva que favorece el bienestar físico, mental y social.

Cuantitativos:

Durante el encuentro asistieron un total de (20) ciudadanos todos de género masculino. (2) de ellos pertenecientes a enfoque diferencial.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Ayala

REGISTRO FOTOGRAFICO.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: El deporte como alternativa saludable frente a conductas de riesgo.

LINEA DE ATENCION 1: Desarrollo personal para la inclusión social.

FECHA: 23/01/2026





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: El Deporte como alternativa saludable frente a conductas de riesgo

4. Fecha: 23/01/2026

5. Hora: 02:00Pm.

No.	6. Documento identificación de la persona participante o beneficiaria		7. Datos de la persona participante o beneficiaria					8. Tipo de acompañante			9. Documento de identificación del cuidador o referente familiar		10. Datos del cuidador o referente familiar		11. FIRMA PERSONA CUIDADORA / PARTICIPANTE	12. OBSERVACIONES
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 DIRECCIÓN	7.4 LOCALIDAD Y BARRIO	7.5 TELÉFONO	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1	CC	1032[illegible]	Jose contreras	46	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					JOSE G	
2	CC	1015[illegible]	JHON [illegible]	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
3	CC	1070917[illegible]	Jeisson Wilches	37	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
4	CC	80770867	Diego camilo eduar	41	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X					Diego roberto	
5	CC	79356339	Gustavo Arango	60	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
6	CC	1032403228	ANDRES ESTANG HUERTAS	37	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
7	CC	1024555534	Dayron Vidal	31	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
8	CC	1031381[illegible]	Wilmay Rivero	38	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
9	CC	7944[illegible]	Ivan Mosquera	56	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
10	CC	1031[illegible]	JUAN Rojas	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
11	CC	[illegible]	Diego Cano	46	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
12	CC	1033[illegible]	JHON Garcia	34	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
13	CC	566113	DORA Ramos	40	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
14	CC	11322000	Ever Orlando Melo Lozano	54	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
15	CC	1026[illegible]	JOSE AYALA	35	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
16	CC	79478349	Jorge JUAN BUITR	58	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
17	CC	79917593	FABIO LARICO	45	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
18	CC	8024913	Alonso tejada	42	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
19	CC	3232036	Leonidas Vanegas G.	67	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						
20	CC	7978[illegible]	Diego Gamboa	49	NO aplica	NO aplica	NO aplica			X						

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. L.

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:** 23/01/2026	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 03:30 pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Daniela Ivette Rodríguez Pérez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Sexualidad responsable y prevención de enfermedades

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer estrategias básicas para la resolución de conflictos en ciudadanos y ciudadanas de etapa 4, promoviendo la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y la toma de decisiones conscientes dentro de la convivencia comunitaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar situaciones cotidianas que generan conflicto en la convivencia.
- Reconocer emociones y reacciones asociadas al conflicto.
- Fortalecer habilidades de escucha, respeto y negociación.

METODOLOGÍA:

Metodología socio educativa: la cual busca fortalecer las habilidades y capacidades del ciudadano que le permitirá desenvolverse de manera asertiva en los diferentes grupos sociales, ya sea a nivel familiar, laboral, recreativo entre otros. Esta actividad se desarrollará a partir de la línea de atención 1: Desarrollo Personal para la Inclusión Social.

Adecuación:

Se realizará una convocatoria a la cancha de fútbol, en la cual se mencionará a las y los ciudadanos que es un taller formativo, de esta manera se adecuará el espacio, a fin de reunir a la población.

Primer momento:

(Activación – Vinculación)

1. La profesional realiza la bienvenida y explica el objetivo del taller.
2. Se invita a los participantes a pensar en situaciones cotidianas de convivencia que generan conflicto.
3. Se entregan tarjetas con ejemplos de conflictos comunes (malentendidos, desacuerdos, normas).
4. De manera voluntaria, los participantes comparten cómo suelen reaccionar ante estas situaciones.
5. La profesional valida las respuestas y normaliza el conflicto como parte de la interacción humana.

Segundo Momento:

Organización del espacio: En la cancha o zona verde se construye un "camino" con conos y cuerdas que simboliza un conflicto a resolver. Cada obstáculo representa una dificultad (malentendido, enojo, falta de escucha).

Formación de equipos: Los participantes se dividen en pequeños grupos. A cada grupo se le asigna una situación de conflicto cotidiana.

Análisis del conflicto: Cada equipo identifica qué está pasando, qué emociones se activan y qué actitudes dificultan la solución.

Estrategias de resolución: Antes de avanzar por el camino, el equipo debe proponer estrategias como diálogo, escucha activa, respeto de turnos y acuerdos.

Ejecución cooperativa: El grupo atraviesa el camino aplicando las estrategias acordadas. Si surgen desacuerdos, deben detenerse y replantear la estrategia.

Reflexión inmediata: Al finalizar, se dialoga sobre qué ayudó y qué dificultó la resolución del conflicto.

En este momento se trabaja Habilidades sociales, comunicación asertiva, negociación, trabajo en equipo.

Tercer momento:

1. Se forma un círculo y se invita a cada participante a mencionar una estrategia aprendida.
2. La profesional refuerza la importancia de pausar antes de reaccionar.
3. Se realiza una reflexión final sobre cómo resolver conflictos fortalece la convivencia.
4. Cierre del taller con retroalimentación positiva.

Reacondicionamiento del espacio:
Se solicitará a las y los ciudadanos organizar el espacio recogiendo los materiales utilizados.

TEMA:

Desde la psicología, el conflicto se comprende como un proceso natural e inevitable en la interacción humana, que surge cuando existen diferencias en intereses, necesidades, valores, percepciones o emociones entre dos o más personas. Autores como Deutsch (1973) señalan que el conflicto no es intrínsecamente negativo; por el contrario, su impacto dependerá de la forma en que sea abordado y gestionado. En contextos psicosociales y terapéuticos, el conflicto se convierte en una oportunidad de autoconocimiento, aprendizaje relacional y fortalecimiento de habilidades emocionales.

En la etapa 2 de los procesos de intervención, las personas suelen encontrarse en un momento de mayor adaptación al entorno, con incremento de la conciencia emocional y del cuestionamiento de normas, límites y figuras de autoridad. Este proceso favorece la aparición de tensiones interpersonales, discusiones y confrontaciones, que muchas veces activan patrones de afrontamiento aprendidos previamente, tales como la evitación, la agresión, la sumisión o la manipulación. Estos estilos, aunque funcionales en contextos pasados, suelen resultar ineficaces o perjudiciales en entornos de cambio y crecimiento personal.

La resolución de conflictos implica el desarrollo de un conjunto de habilidades de autorregulación emocional, entendidas como la capacidad de reconocer, comprender y modular las propias emociones ante situaciones de tensión. Según Gross (1998), la regulación emocional permite disminuir respuestas impulsivas y facilita la toma de decisiones más conscientes, evitando la escalada del conflicto. En este sentido, el reconocimiento emocional previo a la acción se convierte en un elemento central para la resolución efectiva de desacuerdos.

Otro componente fundamental es la comunicación asertiva, definida como la capacidad de expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin vulnerar los derechos propios ni los de los demás. La comunicación asertiva se contrapone a los estilos pasivo y agresivo, los cuales suelen intensificar los conflictos al generar acumulación emocional o confrontaciones directas. Desde la psicología social, se ha evidenciado que el uso de mensajes en primera persona, la escucha activa y la validación emocional favorecen la construcción de acuerdos y reducen la hostilidad interpersonal.

La empatía también cumple un rol esencial en la resolución de conflictos, ya que permite comprender la perspectiva emocional y cognitiva del otro sin necesidad de estar de acuerdo con su postura. Rogers (1961) plantea que la empatía facilita relaciones más auténticas y cooperativas, promoviendo climas de confianza y respeto mutuo. En procesos grupales, el fortalecimiento de esta habilidad contribuye a la cohesión y a la disminución de dinámicas de rivalidad o juicio.

Finalmente, la resolución de conflictos se relaciona con la toma de decisiones responsables, entendida como la capacidad de evaluar consecuencias a corto y largo plazo, asumir la responsabilidad por los propios actos y buscar soluciones que favorezcan el bienestar individual y colectivo. En etapa 2, el entrenamiento en estas competencias permite a los participantes resignificar el conflicto como un espacio de crecimiento, fortaleciendo su autonomía emocional y sus habilidades sociales.

En síntesis, abordar las estrategias de resolución de conflictos desde una perspectiva psicológica implica integrar la autorregulación emocional, la comunicación asertiva, la empatía y la toma de decisiones conscientes, reconociendo el conflicto no como una amenaza, sino como una oportunidad para el desarrollo personal y relacional.

Fuente de consulta:

- https://www.apa.org/topics/conflict-resolution
- https://www.psychologytoday.com/us/basics/conflict-resolution
- https://greatergood.berkeley.edu/topic/empathy
- https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use

RECURSOS:
Físicos:
Humanos:
- Profesional de psicología, ciudadanos partícipes de la actividad.

RESULTADOS:
Cualitativos:
Durante el desarrollo de la jornada acuática y recreativa, los participantes acogieron con entusiasmo la propuesta, mostrando una actitud abierta, receptiva y comprometida. Las actividades en el agua propiciaron un ambiente de integración, respeto y alegría, donde cada ejercicio fortaleció los vínculos comunitarios y promovió el bienestar colectivo.
La experiencia no solo estimuló el cuerpo, sino también el espíritu, generando espacios de encuentro, cuidado mutuo y reconocimiento entre los actores de esta comunidad de vida. En este marco, se resaltó la

importancia de la sexualidad responsable como parte del cuidado integral, promoviendo prácticas de respeto, autocuidado y prevención de enfermedades. Así, la jornada se convirtió en un escenario para reflexionar sobre la salud, la convivencia y la responsabilidad compartida, reafirmando que el bienestar comunitario también se construye desde la educación y la prevención.

Cuantitativos:
N°. total de ciudadanos: 11
N°. total de mujeres: 0
N°. total de hombres: 11
N°. total de LGBTI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: José Henry Díaz G