ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL

Código: FOR-PSS-795
Versión: 1
Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025
Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario
3. Tema / Actividad:	Arbs Mercados - Seleccion el Rosario	4. Fecha: 04/03/2026	5. Hora: 9:00 Am

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
2			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
3			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
4			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
5			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
6			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
7			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
8			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
9			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
10			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista

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:** 04/03/2026	**HORA:** INICIO: 09:00 am FINAL: 10:30 am
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entrenamiento funcional

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer la resistencia cardiovascular, la coordinación y la fuerza muscular mediante ejercicios funcionales que involucren diferentes grupos musculares, promoviendo hábitos de vida saludables y el aprovechamiento del tiempo libre a través de la actividad física y el ejercicio.

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.
- Promover acciones de entrenamiento funcional a través de cada una de las sesiones como aprovechamiento de su tiempo libre.

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, brazos, hombros, pecho y espalda), 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 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.
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).
- Trote suave en el lugar (2 minutos)
- Jumping jacks (3 series de 30 segundos)
- Sentadillas suaves (2 series de 15 repeticiones)
- Estiramientos dinámicos de piernas y brazos

Posteriormente se dará inicio al bloque principal de la actividad con una duración aproximada de 60 minutos, en el cual se desarrollará un circuito funcional orientado al fortalecimiento de brazos, hombros, pecho y espalda. Durante este momento los ciudadanos realizarán ejercicios como flexiones de brazo, fondos de tríceps utilizando una silla o banco, plancha con toque de hombros, golpes de boxeo al aire y escaladores. Cada ejercicio se realiza durante 40 segundos con 20 segundos de descanso, completando cuatro rondas del circuito y realizando pausas breves entre cada serie para hidratación y recuperación física. Seguido a ello se lleva a cabo una dinámica recreativa de aproximadamente 10 minutos denominada desafío de resistencia, en la cual los participantes deberán realizar una secuencia de ejercicios que incluye flexiones de brazo, golpes de boxeo y plancha abdominal, repitiendo la secuencia durante varios minutos de manera continua. Esta actividad busca fortalecer la resistencia muscular, la concentración y la motivación durante la práctica deportiva.

- Estación 1 – Fuerza de piernas
  Sentadillas
  Zancadas alternas

Sentadilla con salto

- Estación 2 – Core (abdomen)
  Plancha abdominal
  Abdominales cortos
  Elevación de rodillas
- Estación 3 – Cardio
  Saltos de cuerda o simulación
  Burpees modificados
  Rodillas al pecho
- Estación 4 – Fuerza de tren superior
  Flexiones de brazo (lagartijas)
  Fondos de tríceps en banco o silla
  Golpes de sombra (boxeo sin contacto)

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.

- Estiramiento de piernas
- Estiramiento de brazos y espalda
- Respiración profunda y relajación
- 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 musculoesquelético, 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, Daz., & 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 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.

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida, profesional.

RESULTADOS:

Cualitativos: Durante la jornada de entrenamiento funcional se evidenció una participación por parte de los ciudadanos en cada una de las estaciones del circuito de ejercicios. A través de las actividades desarrolladas se logró fortalecer en los ciudadanos principalmente la resistencia cardiovascular, la coordinación y la fuerza en diferentes grupos musculares. Los participantes mostraron disposición para realizar los ejercicios propuestos, adaptando la intensidad según sus capacidades físicas, lo que permitió fomentar la constancia y la motivación hacia la práctica de actividad física y el ejercicio. Asimismo, el espacio favoreció la integración grupal y el reconocimiento de la importancia del ejercicio como una estrategia para el aprovechamiento adecuado del tiempo libre y el cuidado de la salud.

Cuantitativos:
Nº Pariticpantes: 8 ciudadanos
N.º Hombres: 7
N.º Mujeres: 1
LGBTIQ: 0

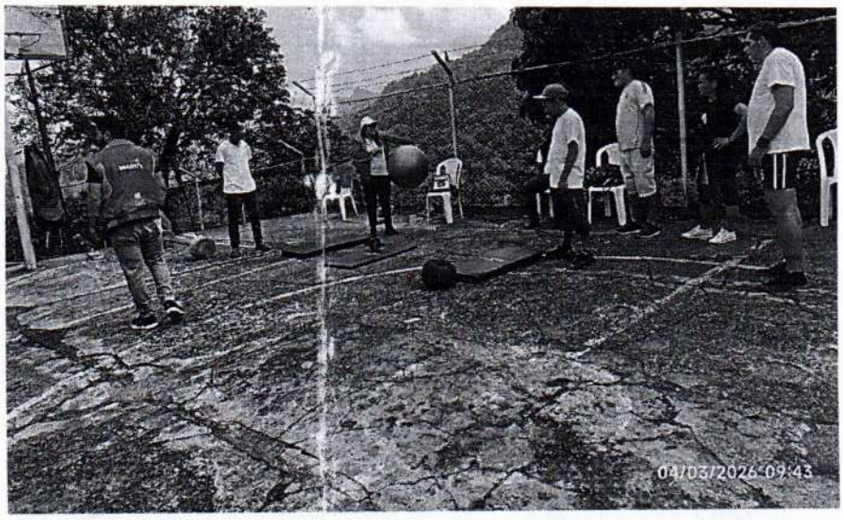
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Lina Cayapa

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Entrenamiento funcional
Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.
Fecha: 04/03/2026







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Entrenamiento Funcional.	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	09:00 am.

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona víctima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	79950581	Pablo Rodriguez	48	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
2	CC	1070946671	Daniel Suarez	38	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
3	CC	1020783158	Jaime Vargas	32	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
4	CC	11322000	Ever Melo	54	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
5	CC	1130688427	Alejandra G	37	2	2	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
6	CC	73144483	ANTONIO Baldiris	56	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
7	CC	1023927324	Jordyn Pineros	32	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
8	CC	73.144.483	ANTONIO Baldiris	50	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica.	No aplica.

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL

Código: FOR-PSS-795
Versión: 1
Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025
Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario
3. Tema / Actividad:	Entrenamiento Funcional.	4. Fecha:	04/03/2026
5. Hora:	09:00 am.		

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			x	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
2			x	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
3			x	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			x	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			x	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
6			x	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica.		
7			x	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
8			x	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: Anggie Murcia

14. Cargo o rol del responsable: Educación Física.

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:** 04/03 /2026	**HORA:** Inicio: 9:00 Am Final: 12:00 M
ÁREA: TALLERISTA	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Leonel Malagón

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TALLER DEL MAESTRO BISUTERIA

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar habilidades manuales creativas técnicas mediante la elaboración de manillas en mostacilla, fomentando la concentración y motricidad fina.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la motricidad fina mediante el ensartado y diseño en mostacilla
- Promover la concentración y la paciencia durante el proceso artesanal
- Fomentar la autonomía, y el emprendimiento artesanal

METODOLOGIA

La actividad se llevará a cabo por medio de la metodología lúdico -practica centrada en la experiencia del juego como herramienta de aprendizaje de integración y recreación des de la línea de ATENCIÓN 1: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIO OCUPACIONAL. donde los ciudadanos aprenden a elaborar manillas en mostacilla, aretes, orientada al aprendizaje significativo a través de la práctica artesanal

Adecuación: Se realizará la notificación del taller por medio de los tableros informativos que la actividad se realizará en área polifuncional aula de artes donde se realizará, el taller bisutería. (MOSTACILLA)

Primer momento: se dará la información de cada actividad a realizar con la metodología a desarrollar se realizará el llamado a los ciudadanos que deseen participar en la actividad de bisutería elaboración de piezas artesanales en mostacilla demostración del paso a paso del ensartado conminación de colores, manejo del hilo y técnicas básicas los materiales (mostacilla, hilo, agujas, telar).

Segundo Momento: una vez dada una breve explicación de que se tratará el taller de bisutería donde se realizaran piezas artesanales con la elaboración de manilas aretes, se procederá a dar inicio a la actividad

Tercer momento: seguido se dará inicio a la actividad de realización del taller de bisutería donde aprenderán a identificar y usar correctamente hilos, ensartado de accesorios.

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

TEMA:

Mostacilla es un término genérico que usa para describir una pepa pequeña generalmente de forma redondeada y achatada. Cuando el tamaño es más grande es lo que conocemos como chaquiras y chaquetones (todas hechas del mismo material, que ya hablaremos más adelante)Otros nombres con los que son conocidas las mostacillas son: "rocíales" que es una palabra francesa y que al español se ha trasladado como "rocallas", también se le llaman "abalorios", "cuentas" y en ingles se conocen como "sed beads"De que están hechas? He tenido alumnas que me preguntan de que material están hechas las mostacillas? Algunas se aventuran a opinar y decir lo primero que se les ocurre como: plástico, acrílico, resina.... Lo cual es incorrecto Las mostacillas están hechas de vidrio, aunque en la antigüedad también las hubo de metal y cerámica.

El componente principal de las mostacillas es dióxido de silicio, que se combina con carbonato de sodio, carbonato de calcio y colorantes, ¡toda esta mezcla se lleva a hornos a más 1.400 grados centígrados! Y así es como empieza un largo proceso industrial para elaborar nuestras amadas mostacillasSi tomas una mostacilla y la aprietas con una pinza hasta destruirla veras que lo queda es un tipo de arena

Historia Antigua:Es muy difícil establecer en que momento de la historia fueron creadas las mostacillas, aunque debemos aclarar que lo que hoy conocemos como mostacillas ha sido todo un proceso de evolución y que en la antigüedad nos referimos más a formas con un orificio que las atraviesa. Lo que sí

se sabe es que estas formas son tan antiguas como la humanidad misma y han tenido un papel muy importante (así como la bisutería) en cuanto a representar poder, riqueza, espiritualidad e incluso como objeto de cambio en trueques. Con una historia que se remonta desde el Paleolítico o Edad de Piedra, casi todas las culturas han hecho, usado y comercializado con ellas.

La edad de piedra permitió el desarrollo de herramientas que les permitieron cortar y perforar elementos de la naturaleza como: conchas, dientes de animales, marfil, huesos, rocas, entre otros para luego ser ensartadas y exhibidas. También hay registros antiguos en donde aparecen pepas decorativas con gran nivel de maestría en Asia, Egipto y el mediterráneo (Grecia).

La historia de Egipto es muy interesante en muchos sentidos, pero hoy hablaremos de las joyas y sus incrustaciones en piedras semipreciosas y elementos vítreos o de vidrio. El máximo punto de desarrollo en cuanto a joyería se encontró en la tumba de Tutankamón, allí había pectorales, collares, brazaletes, tobilleras, aretes, entre otros objetos con incrustaciones en piedras semipreciosas y elementos vítreos o de vidrio. Un aspecto que nos llama la atención fue que, en la época ante la dificultad de obtener piedras, optaron por imitar las piedras semipreciosas con elementos de vidrio con tal maestría que a simple vista se pueden confundir cual es cual. Además del vidrio, también trabajaron piezas en loza o cerámica que combinaban con cuentas de oro y piedras semipreciosas como: las ágatas, la cornalina, el lapislázuli, la turquesa, entre otras Un ejemplo de este arte lo pueden ver en los brazaletes que encontraron en la momia de Tutankamón.

Historia Moderna

Les contaremos de como la industria del vidrio se masifico en Europa y la evolución hasta nuestros días. ROMANOS – Cuando el imperio Romano conquista Egipto, se apropiaron del arte de hacer vidrio y de hacer cuentas en vidrio también. Los romanos lograron crear hornos y técnicas para fabricar en mayor proporción y también lograron comercializarlo en todo el imperio. EDAD MEDIA – Durante esta época la producción de vidrio se paralizo hasta casi desaparecer VENECIA – Entre 1290 y 1490 los venecianos se dedicaron a redescubrir la técnica de hacer vidrio de los romanos y trasladaron las fábricas a la Isla de Murano para así proteger su secreto de fabricación, desde allí masificaron la producción, se convirtieron en industria y tuvieron el monopolio del vidrio por más de 600 años .

En Murano redescubrieron también la técnica para hacer cuentas "Millefiori" que hoy es lo que conocemos como murrinas. Llegaron a ser tan importantes las Millefiori que se usaban como moneda de intercambio y de comercio en lugares tan lejanos como América del norte y África. Se dice que hasta Cristóbal Colon comercio y obtuvo favores con las Millefiori.

Los venecianos hicieron todo lo posible para mantener su monopolio y sus secretos de fabricación, pero ningún monopolio dura para siempre... hechos históricos como la derrota de Venecia ante Napoleón en 1797 hacen que los secretos de fabricación de vidrio pasen a manos austriacas por lo que otras regiones empiezan a aprovechar ese conocimiento, como la región de Bohemia. BOHEMIA – Para el siglo 17 en la región de Bohemia, lo que hoy conocemos como republica checa, habían desarrollado la producción de vidrio con una técnica de presión, lo que hacía que las cuentas fueran más parejas que las italianas y también habían desarrollado más colores, factores que influyeron para que pasaran a tomar mayor importancia que las italianas que eran hechas a mano.

Hasta la actualidad mantienen su calidad y su gran gama de colores lo que las hace una de las opciones más asequibles para trabajar En la actualidad tenemos tres grandes grupos de fabricantes, que se dividen así mismo por su calidad: CHINA E INDIA – Empecemos con este grupo diciendo que son la calidad más baja en cuanto a uniformidad de tamaño y uniformidad del hueco central. Ahora si lo que se está buscando son pepas irregulares son la mejor opción REPÚBLICA CHECA – Como vimos en el post anterior las mostacillas checas han tenido una evolución única a lo largo del tiempo lo que las hace una muy buena opción ya que son asequibles, relativamente uniformes y cuentan con gran variedad de colores. La marca más conocida es Preciosa.JAPÓN – Son conocidas por tener los mejores acabados lo que las hace de una calidad superior. Dentro de este grupo encontramos 3 grandes fabricantes que son: Mi yuki, Tono y Matsuno.

La bisutería es una manifestación artística y cultural que ha acompañado al ser humano desde tiempos antiguos. Aunque a menudo se distingue de la joyería fina por el uso de materiales no preciosos, su valor radica en la creatividad, el diseño y la capacidad de adaptarse a las tendencias de la moda. A lo largo de la historia, los accesorios elaborados con elementos como conchas, piedras, huesos, madera y vidrio han sido utilizados como símbolos de estatus, identidad cultural o simplemente como adornos personales.

En la actualidad, la bisutería se ha consolidado como una alternativa accesible y versátil dentro del mundo de la moda. Su amplia variedad de materiales —como acrílicos, telas, alambres, resinas, cerámica y metales comunes— permite la creación de piezas únicas que se ajustan a todos los gustos y estilos. Desde collares y pulseras hasta aretes y anillos, cada accesorio puede transformar un atuendo sencillo en uno más sofisticado o llamativo.

Uno de los aspectos más destacados de la bisutería es su capacidad de reflejar la personalidad de quien la usa. A través de los colores, las formas y los diseños, las personas pueden expresar su identidad, sus emociones o incluso sus valores. Por ejemplo, las piezas hechas a mano suelen transmitir un sentido de autenticidad y exclusividad, mientras que los diseños inspirados en tendencias modernas pueden reflejar dinamismo y actualidad.

Además, la bisutería ha adquirido un papel importante en el ámbito del emprendimiento. Muchas personas, especialmente artesanos y pequeños empresarios, han encontrado en su elaboración una oportunidad para generar ingresos. La facilidad de acceso a los materiales y la posibilidad de aprender técnicas mediante cursos o plataformas digitales han impulsado el crecimiento de este sector. Hoy en día, redes sociales como Instagram, Facebook y plataformas de comercio electrónico permiten promocionar y vender productos a nivel local e internacional, ampliando significativamente el alcance de estos negocios.

Otro punto relevante es el impacto de la bisutería en la sostenibilidad y el consumo responsable. En los últimos años, ha surgido una tendencia hacia el uso de materiales reciclados o ecológicos, lo que ha dado lugar a propuestas innovadoras que combinan diseño y conciencia ambiental. De esta manera, la bisutería no solo cumple una función estética, sino que también puede contribuir a prácticas más sostenibles dentro de la industria de la moda.

Por último, la bisutería también cumple un papel importante en ocasiones especiales y tradiciones culturales. En muchas regiones del mundo, los accesorios forman parte esencial de trajes típicos y celebraciones, aportando significado y valor simbólico. Asimismo, en el día a día, estos elementos se convierten en detalles que realzan la imagen personal y fortalecen la confianza de quienes los llevan.

La bisutería se puede clasificar en distintos tipos según los materiales, el estilo, la técnica de elaboración y su uso. Esta variedad es lo que la hace tan versátil y popular en todo el mundo.

1. Bisutería artesanal

Es aquella elaborada a mano, pieza por pieza. Se caracteriza por ser única o de producción limitada. Suele utilizar materiales como cuentas, hilos, piedras naturales, madera o cuero. Este tipo de bisutería destaca por su originalidad y el valor del trabajo manual.

2. Bisutería industrial

Se produce en grandes cantidades mediante procesos mecanizados. Es más económica y fácil de encontrar en tiendas. Aunque no es única, sigue las tendencias de la moda y permite acceder a diseños atractivos a bajo costo.

3. Bisutería de fantasía

Es la más común y se enfoca principalmente en lo estético. Utiliza materiales sintéticos como plástico, acrílico, vidrio o metales no preciosos. Muchas veces imita el aspecto de joyas finas, pero sin su valor económico.

4. Bisutería fina

También conocida como "semi-joyería", utiliza materiales de mejor calidad como baños de oro o plata, cristales o piedras semipreciosas. Tiene un acabado más elegante y duradero que la bisutería convencional.

5. Bisutería ecológica

Se elabora con materiales reciclados o sostenibles, como papel reutilizado, telas, semillas, madera recuperada o plástico reciclado. Este tipo de bisutería promueve el cuidado del medio ambiente.

6. Bisutería étnica

Está inspirada en culturas y tradiciones específicas. Utiliza colores, símbolos y materiales característicos de diferentes regiones del mundo, como África, Asia o América Latina. Suele tener un significado cultural importante.

7. Bisutería personalizada

Se diseña según los gustos del cliente. Puede incluir nombres, fechas especiales, iniciales o elementos con valor sentimental. Es muy popular para regalos.

8. Bisutería de moda o tendencia

Sigue las últimas tendencias del mundo de la moda. Cambia constantemente según las temporadas y lo que dictan diseñadores e influencers.

https://www.cursosbisuteriayalambrismo.com/2020/05/01/hablemos-de-mostacillas/
https://www.lamina.com.co/collections/bisuteria/mostacilla?srsltid=AfmBOooh0ZyNhXIQjaDuF2jVGT7yH8rDiS2jSSvR4lz_-0t3ZP2MqJiT

RECURSOS:
Físicos:

- planilla de asistencia, telares, hilos, mostacilla , agujas.

Humanos:

- Tallerista, ciudadanos

RESULTADOS:

Cuantitativos: Se observa mayor creatividad en los ciudadanos al diseñar y combinar colores materiales y estilos propios mejoraron su motricidad fina su autoestima y confianza, un mejor manejo y la composición, aplicando combinaciones en sus diseños. el nivel de concentración y trabajo en equipo durante la actividad.

Cualitativos:

04/03/2026 se contó con la participación de 15 ciudadanos
HOMBRE 13
MUJER 2
LGTBI 0

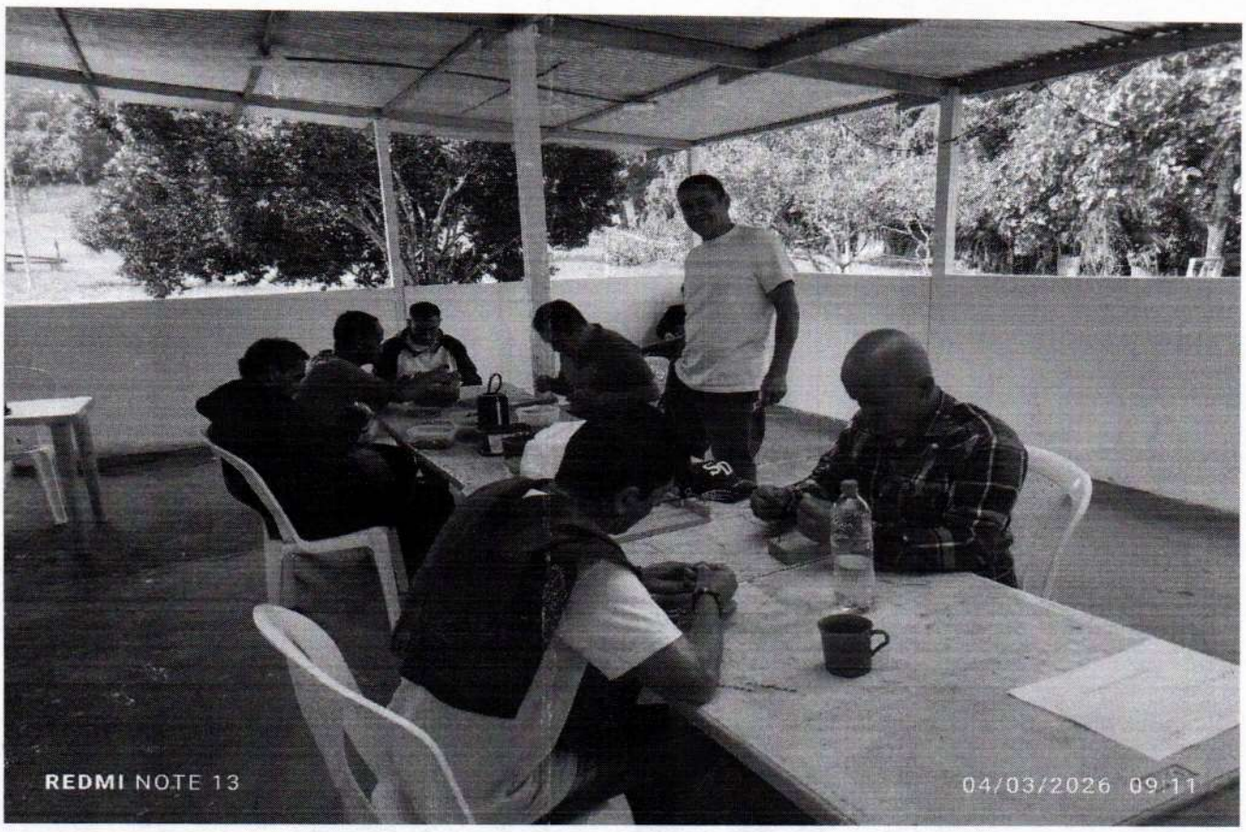
.

FIRMA DEL RESPONSABLE: LEONEL MALAGÓN

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Cayon

REGISTRO FOTOGRAFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TALLER DEL MAESTRO (BISUTERÍA)
LÍNEA DE ATENCIÓN I: DESARROLLO PERSONAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIO OCUPACIONAL.
Fecha: 04/03/2026





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	TALLER DEL MACETERO (BISUTERIA)	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	9:00am

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona víctima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	79085926	Luis Rodriguez	48	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
2	CC	52079562	Alpa [illegible]	52	2	2	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
3	CC	3179353	Fernando Rentenvold	64	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
4	CC	1801704	Jorge Andres Gomez	49	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
5	CC	80210469	Wilson Castellanos Silva	42	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
6	CC	72096015	Jaison Nieto	58	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
7	CC	93356645	Gay Tuto Prieto	62	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
8	CC	19284856	Alvaro Osorio	67	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
9	CC	6762816	JUSTO R GAITAN	68	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
10	CC	1022346358	W. SEBASTIAN TOBAR R	38	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
11	CC	1013632481	CRISTIAN OSORIO.	41	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
12	CC	1070917852	Jhon Jairo Bernal	37	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
13	CC	1.022.961.948	Luz Dery Nossa	34	2	2	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
14	CC	74186668	OSCAR Mila	46	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA
15	CC	70106682	DIEGO PALACINO	65	1	1	1	6	2	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	TALLER DEL MINUTO BISUTERÍA	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	9000m.

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
3			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
6			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
7			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
8			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
9			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
10			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
11			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
12			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
13			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
14			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
15			X	no aplica	No aplica	No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: LEONEL MONTOYA

14. Cargo o rol del responsable: TALLERISTA CONTRATO

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.

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 04/03/2026	**HORA:** Inicio: 2:00 pm Final: 03:30pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Karen Dayana Aguirre Ordoñez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Aceptación y desesperanza creativa

OBJETIVO GENERAL:

- Favorecer la comprensión y el entrenamiento en la aceptación y la desesperanza creativa como procesos que permiten disminuir la lucha infructuosa contra el malestar, aumentar la conciencia sobre patrones inefectivos y promover la apertura al cambio conductual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Psicoeducar sobre el concepto de aceptación desde el enfoque dialéctico conductual.
- Comprender la desesperanza creativa como una estrategia terapéutica orientada al cambio.
- Identificar intentos de solución que han resultado inefectivos o costosos a largo plazo.
- Promover una actitud de apertura y disposición hacia nuevas formas de afrontamiento.

METODOLOGÍA:

La metodología está conformada por una adecuación del espacio donde se desarrolla la actividad, en el marco de la Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, el taller está conformado por tres momentos fundamentales que corresponden al primer, segundo y tercer momento durante los cuales se pretende dar con el cumplimiento de los objetivos propuestos inicialmente.

Adecuación del espacio:

Se realiza la respectiva convocatoria de las y los ciudadanos con el propósito de contar con la participación de los mismos. De igual forma se prepara un espacio para dictar el taller, organizando las sillas y mesas para desarrollar el mismo.

Primer momento: En este primer momento se realiza la bienvenida, el encuadre del espacio y la socialización de normas de participación. Posteriormente, se introduce el concepto de malestar emocional y crisis desde el enfoque DBT, explicando que el malestar es una experiencia inevitable y que el objetivo terapéutico no es eliminarlo de inmediato, sino aprender a atravesarlo sin intensificarlo. A través de preguntas orientadoras, se invita a las y los participantes a identificar cómo suelen responder ante emociones intensas, reconociendo conductas impulsivas, evitativas o de alivio inmediato. Este momento busca validar la experiencia emocional y generar motivación para el aprendizaje de nuevas habilidades.

Segundo momento: En este segundo momento se realiza la psicoeducación sobre el módulo de tolerancia al malestar, explicando que estas habilidades están diseñadas para momentos de crisis en los que no es posible resolver el problema o regular la emoción de forma inmediata. Se presentan las principales habilidades de supervivencia a la crisis, tales como la habilidad STOP, la distracción con mente sabia, el autoconsuelo a través de los cinco

sentidos y la habilidad de mejorar el momento, explicando su finalidad y contexto de uso. Posteriormente, se desarrolla un ejercicio práctico en el cual las y los participantes identifican una situación reciente de alto malestar y seleccionan habilidades que podrían aplicar en dicha situación, favoreciendo la apropiación práctica del contenido.

Tercer momento: En el cierre del taller se realiza una práctica breve de tolerancia al malestar, como una pausa consciente, respiración guiada o ejercicio de anclaje sensorial, con el fin de disminuir la activación emocional y facilitar una experiencia directa de autoconsuelo. Posteriormente, se invita a las y los participantes a formular un compromiso conductual concreto, identificando al menos una habilidad de tolerancia al malestar que se comprometen a practicar ante futuras situaciones de crisis. Finalmente, se realiza una retroalimentación general, reforzando la idea de que tolerar el malestar no implica resignación, sino el desarrollo de recursos internos para atravesar el sufrimiento con mayor conciencia y efectividad.

Reacondicionamiento del espacio:

Se retroalimenta la actividad recogiendo las impresiones finales de los participantes, reconociendo como se sintieron luego de la participación en la actividad.

TEMAS: Aceptación y desesperanza creativa

La Terapia Dialéctico Conductual (DBT) se sustenta en el principio dialéctico de integración entre aceptación y cambio, entendiendo que ambos procesos son necesarios para el bienestar psicológico. Desde este enfoque, la aceptación no implica resignación ni pasividad, sino el reconocimiento consciente y sin juicio de la realidad tal como es en el momento presente. La aceptación permite reducir el sufrimiento secundario generado por la lucha constante contra experiencias internas inevitables, como pensamientos, emociones o situaciones que no pueden modificarse de inmediato.

Por su parte, la desesperanza creativa es una estrategia central en DBT que busca que la persona reconozca, de manera validante, que los intentos repetidos por controlar o evitar el malestar no han funcionado o han generado consecuencias negativas a largo plazo. Este proceso no pretende inducir desesperanza patológica, sino facilitar una toma de conciencia que abra espacio para nuevas alternativas conductuales. Al abandonar estrategias inefectivas, la persona puede aumentar su disposición al cambio y comprometerse con el aprendizaje de habilidades más efectivas, fortaleciendo así la regulación emocional y la flexibilidad psicológica.

Los enfoques terapéuticos contextuales y de tercera generación han incorporado la aceptación como un proceso central para el bienestar psicológico, entendiendo que gran parte del sufrimiento humano no proviene únicamente del dolor emocional, sino de la lucha constante por evitar, controlar o suprimir experiencias internas inevitables. Desde esta perspectiva, la aceptación se define como la disposición consciente a experimentar pensamientos, emociones y sensaciones tal como se presentan, sin intentar modificarlas de forma inmediata ni responder a ellas de manera automática.

De igual manera, en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), desarrollada por Steven C. Hayes, la evitación experiencial es conceptualizada como un factor clave en el mantenimiento del malestar psicológico. Cuando las personas invierten grandes esfuerzos en evitar emociones desagradables, suelen restringir su comportamiento, disminuir su flexibilidad psicológica y alejarse de acciones valiosas. En este sentido, la aceptación se propone como una alternativa funcional que permite ampliar el repertorio conductual y favorecer una relación más saludable con la experiencia interna.

La desesperanza creativa, concepto ampliamente utilizado en ACT y adoptado también en enfoques dialécticos, se refiere al proceso mediante el cual la persona reconoce que las estrategias que ha utilizado para controlar su malestar no solo han sido ineficaces, sino que han contribuido a intensificar su sufrimiento. Este reconocimiento no tiene como finalidad generar pasividad, sino facilitar una ruptura con patrones rígidos de afrontamiento, abriendo espacio para nuevas formas de responder a la experiencia emocional. Así, la desesperanza

se vuelve "creativa" cuando permite abandonar la lucha improductiva y promover el cambio desde una postura más flexible.

Desde los modelos basados en mindfulness, la aceptación se entiende como una actitud de apertura, curiosidad y no juicio hacia la experiencia presente. La práctica de la atención plena favorece la observación consciente de pensamientos y emociones sin identificarse completamente con ellos, lo cual reduce la reactividad emocional y fortalece la autorregulación. Diversos estudios han señalado que el desarrollo de esta actitud disminuye la rumiación, la evitación emocional y el estrés psicológico, facilitando una mayor estabilidad emocional.

Asimismo, la psicología contextual plantea que aceptar la experiencia no signif ica aprobarla o resignarse, sino reconocer la realidad como punto de partida para elegir respuestas más efectivas. En contextos clínicos y psicoeducativos, este enfoque permite validar el sufrimiento sin reforzar la inacción, promoviendo una comprensión más compasiva del malestar y aumentando la disposición al aprendizaje de nuevas habilidades. De esta manera, la aceptación y la desesperanza creativa se configuran como procesos complementarios que reducen la lucha interna, aumentan la flexibilidad psicológica y favorecen cambios conductuales sostenidos. En el marco de un taller grupal, estos principios permiten ofrecer a las y los participantes una comprensión diferente del malestar emocional, alejándose de la lógica de control absoluto y promoviendo una relación más consciente, amable y efectiva con la experiencia interna. Así, la aceptación y la desesperanza creativa se consolidan como herramientas fundamentales para el manejo del sufrimiento, el fortalecimiento de la regulación emocional y la mejora del bienestar psicológico.

REFERENCIAS:

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64(6), 1152–1168.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 125–143.Linehan, M. M. (2015). Manual de entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctico Conductual. Manual para terapeutas.
- Linehan, M. M. (2015). Terapia Dialéctico Conductual: Manual de tratamiento para el trastorno límite de la personalidad. Guilford Press.

RECURSOS:

Físicos:

- Ficha DBT de aceptación control y desesperanza creativa, hojas de reflexión individual, reloj, registro de asistencia, lápices o marcadores.

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en psicología.

Resultados:

Cualitativos: El taller, desarrollado con la participación de 15 ciudadanos, permitió evidenciar que los asistentes lograron comprender el concepto de aceptación desde el enfoque dialéctico-conductual, diferenciándolo de la resignación y reconociendo su utilidad en la gestión del malestar. Asimismo, identificaron la desesperanza creativa como una estrategia que facilita cuestionar la efectividad de sus intentos previos de solución, reconociendo al menos dos o tres formas de afrontamiento inefectivas utilizadas en su vida cotidiana y sus costos a largo plazo. A partir de este proceso, los participantes aumentaron su conciencia

sobre patrones de evitación y lucha infructuosa contra el malestar, mostrando mayor apertura y disposición hacia nuevas formas de afrontamiento, así como la capacidad de ensayar o proponer alternativas basadas en la aceptación y la flexibilidad psicológica.

Cuantitativos:

N° Participantes: 15
N° Hombres: 14
N° Mujeres: 0
N° LGTBIQ+: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: _____

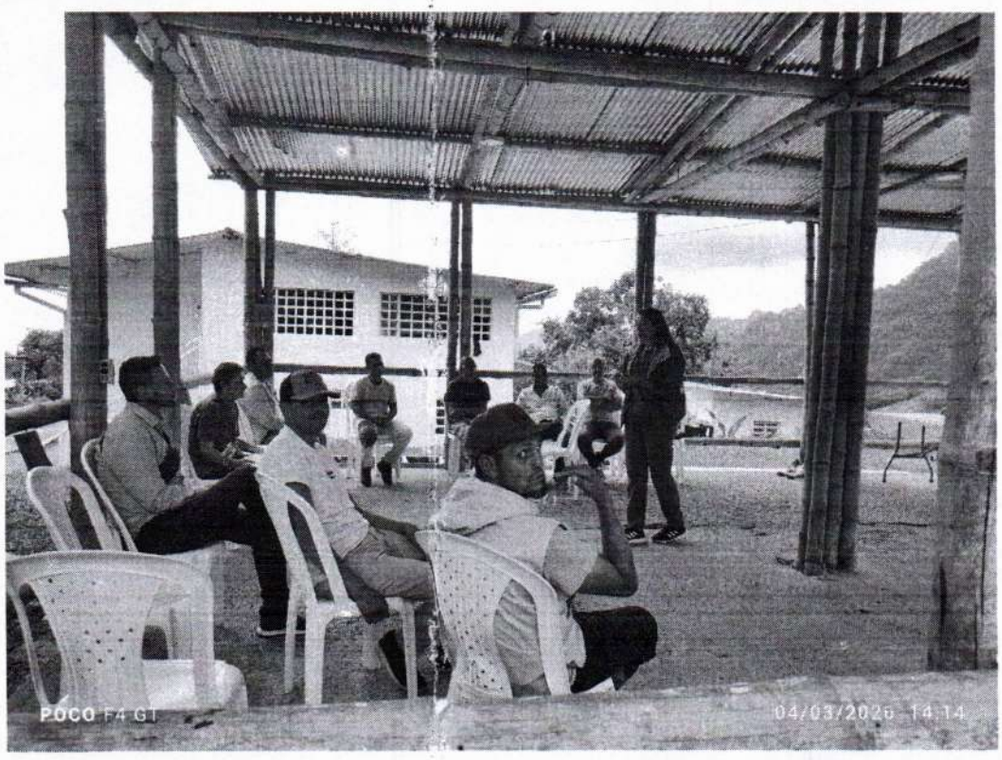
REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Aceptación y desesperanza creativa.

LINEA DE ATENCION 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Fecha: 04/03/2026





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Aceptación y desesperanza Creativa	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	2:00 Pm

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona victima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	8726226	Caballero Jose	62	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
2	CC	1012470 081	Oscar Gonzalez	43	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
3	CC	74186668	Oscar Mila	46	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
4	C.C	79.874.784	Diago Gamboa	49	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
5	CC	1037743739	Julian Gonzalez	34	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
6	CC	80212913	Alonso tejada	42	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
7	CC	79735844	Luis Eduardo	51	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
8	CC	79827457	Felix Sierra	51	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
9	CC	1024555534	Dayron Vidal	31	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
10	CC	1032403228	Andres Castaño Hurtado	38	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
11	CC	1032358861	Carlos Moreno	52	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
12	CC	79305517	CARLOS A. GARCIA	62	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
13	cc	79049093	Pedro Layton	60	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
14	CC	1032488674	Jose contreras	47	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
15	CC	1032403228	Andayron Vidal	31	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica

Autorización para el tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaria Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y/o los del menor de edad que represento, y que podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su 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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Aceptación y desesperanza Creativa	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	2:00 PM

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	OSCAR	
3			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
6			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
7			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Luis Eduardo	
8			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Felix Alcorra	
9			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
10			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
11			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
12			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
13			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
14			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	JOSE	
15			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: Karen Dayana Aguirre

14. Cargo o rol del responsable: Psicologia

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 3

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 04/03/2026	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 03:30pm
ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Astrid Carolina Rico Sánchez	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MOTIVACION AL CAMBIO			

OBJETIVO GENERAL:

- Orientar a las ciudadanas y los ciudadanos habitantes de calle al cambio de patrones inadecuados mediante estrategias a implementar en los desafíos que se presentan en el proceso de desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mantener la motivación mediante la implementación de técnica de los 5 segundos.
- Crear un plan de acción que permita el cumplimiento de pequeños logros.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de esta actividad con los participantes de etapa I en el marco de la línea de atención 3, Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. Se utilizará la metodología psico-educativa la cual 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.

Adecuación: Se realizará el llamado a las y los ciudadanos en el aula Gabriel García Marquez y se realizará alistamiento de los recursos físicos que se van a implementar durante el desarrollo de la temática.

Primer momento: Se realizará la presentación de la temática, en el cual con preguntas orientadoras ¿Qué es motivación al cambio?, ¿Por qué me desmotivo?, ¿Qué requiero para motivarme? Se retroalimenta dichas preguntas y se comparten ejemplos de experiencias cuando se quiere lograr objetivos y la motivación que se tiene frente al objetivo.

Segundo momento: Se proyectará video de YouTube llamado: ¿Por qué Carajo No Puedo Cambiar? - Daniel Habif, que tiene un tiempo de 6 minutos. Se retroalimentará dicho mensaje, de tal manera que los ciudadanos logren expresar una reflexión frente a lo visto.

Tercer momento: Se continuará con la socialización de 6 aspectos a tener en cuenta para mantener la motivación en el cumplimiento de objetivos y cómo superar los desafíos que se presentan en el proceso, los cuales se proyectara mediante video beam cada uno de estos. Los aspectos a relacionar son: El mito de la motivación, Como obligarte, el cambio central, la regla de los 5 segundos, el principio del dolor Vs el placer, pequeñas victorias, sé tu propio entrenador, no tu crítico. Posteriormente se retroalimentara aspecto por aspecto para escuchar experiencias y se concluirá la temática, dejando estrategias para la implementación de las mismas.

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

TEMAS

¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN PARA EL CAMBIO?

Es la probabilidad de que una persona comience, continúe y se mantenga en un proceso de cambio.
Hay dos tipos de motivación: La externa y la interna, según provenga de nuestro exterior o nuestro interior. Durante este proceso, la persona va cambiando el peso relativo que da a los beneficios y perjuicios de cambiar la conducta que le perjudica.

En este proceso es importante la autoeficacia, o confianza de la persona en poder enfrentarse a la situación de riesgo sin tener una recaída. También es un factor predictor de que se produzca el cambio. Así, durante el cambio, a la vez que aumenta la autoeficacia, disminuyen los niveles de tentación a volver a realizar la conducta anterior, especialmente ante estímulos o situaciones.

¿Cómo se puede motivar a una persona?

En cuántas ocasiones nos hemos planteado algún cambio en nuestras vidas. Cuántos fumadores no se han propuesto dejar el tabaco, cuántas personas se han dicho a sí mismas que harán más ejercicio, que intentarán comer más sano, que reducirán el consumo de alcohol. Que dedicarán más tiempo de calidad para su familia o, simplemente, iniciarán alguna actividad que contribuya a que se sientan mejor consigo mismas.

Para todos los propósitos anteriores, existen profesionales: psicólogos, médicos, coach, entrenadores personales, etc., que ponen a nuestra disposición procedimientos para facilitar el poder alcanzar nuestros objetivos. Pero ¿es suficiente? Los profesionales anteriores guían, acompañan, colaboran con la persona en la búsqueda de las razones para el cambio. No obstante, la práctica diaria pone de manifiesto que solo con lo anterior, no parece ser suficiente. Entonces ¿qué falta en la ecuación?, ¿qué hace que unas personas logren los objetivos que se proponen y otras no?

Como podemos suponer, cambiar no solo depende de un único elemento. Todas y cada una de las circunstancias que rodean a la persona ejercen su influencia en este proceso. No es nuestro objetivo aquí y ahora enumerarlas todas, pero sí lo haremos con la que a nuestro juicio se perfila como una de las más relevantes: la motivación.

Pasos para motivarse: El primer paso consiste en preguntarse no tanto por qué quiero cambiar, sino para qué.

Para qué quiero cambiar

- Quiero dejar de fumar porque fumo mucho y es perjudicial para la salud.
- Quiero dejar de fumar para demostrarme a mí mismo que soy capaz de dejar un hábito que me condiciona y, además, es nocivo para mi salud y la de los que me rodean.

¿Qué crees que podrías hacer para cambiar?

- Reducir progresivamente el número de cigarrillos, ya que de golpe no creo que sea posible.

¿Cuál es el motivo o los motivos para llevar a cabo el cambio?

- Mejorar mi salud, evitar enfermedades relacionadas con el tabaco, no dar un mal ejemplo a mis hijos y mejorar la economía doméstica.

Evalúa la importancia que el cambio tiene para ti, ¿cuánto de importante es para mí este cambio y por qué?

- Estoy convencido de la necesidad de abandonar este hábito nocivo y al mismo tiempo quiero demostrarme que soy capaz de alcanzar aquello que me propongo.

¿Qué piensas hacer?

- Reduciré el número de cigarrillos diarios en, al menos, uno al día, intentaré no fumar cuando esté en casa y volveré a salir en bicicleta los fines de semana.

Ahora que conoces las razones para abandonar ese hábito que te desagrada o, por el contrario, para iniciar un proyecto de realización personal que te ilusiona, aumenta hasta el máximo la probabilidad de iniciar, continuar y comprometerte con la estrategia diseñada por ti mismo (como en el ejemplo anterior) para lograr el cambio propuesto.

Fuente:

- **https://www.psicologosalgecirascentro.es/la-motivacion-para-el-cambio/**
- **https://hospitalveugenia.com/blog/consejos-de-salud/motivacion-y-cambio-psicologo-coach/**
- **https://www.youtube.com/watch?v=unZQrlW6tWU**
- **https://www.youtube.com/watch?v=4EWyKZKsXI4**

RECURSOS
Físicos: Mesa, sillas, Video beam, portátil, bafle, listado de asistencia.

Recursos humanos: Ciudadanos y Terapeuta ocupacional

RESULTADOS:

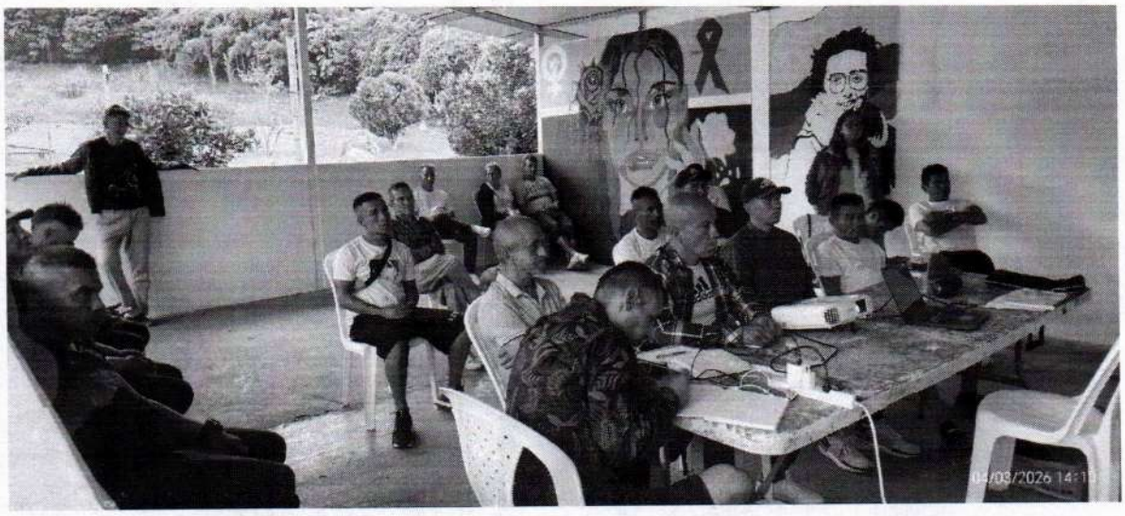
Cualitativos: Los ciudadanos identifican que aunque quieren realizar procesos de cambio, se les dificulta mantener la motivación, teniendo en cuenta que reconocen que la inestabilidad emocional y el síndrome de abstinencia los lleva a reincidir en conductas inadecuadas, a causa de decisiones erradas y falta de disciplina para el cumplimiento de pequeños logros. Así mismo expresan que hay conductas arraigadas a las dinámicas de calle que desean modificar y que en ocasiones realizan de manera inconsciente. Sin embargo también resaltan que en esa motivación de querer construir un proceso de desarrollo personal se encuentra la implementación de hábitos de vida saludable como: la actividad física, alimentación, sueño y autocuidado, siendo estas actividades de las que poco pensaban fuera de comunidad. Una parte de los ciudadanos concluyen que requieren de trabajar en esos estímulos que les ocupa la mente, específicamente actividades artísticas, labores agrícolas y en otros actividades de conocimiento, ya que estas les permite desarrollar habilidades e impulsarse a hacer las cosas mejor cada día; otra parte de la población expresa que es de gran importancia la escucha activa y el tener a alguien que le esté motivando; hay otros ciudadanos que expresan que la motivación es netamente intrínseca.
Cuantitativos:
Nº Participantes: 19
N.º Hombres: 15
N.º Mujeres: 3
LGBTIQ: 1

FIRMA DEL RESPONSABLE: Astrid Carolina Rico

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Cuenca

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MOTIVACION AL CAMBIO
LÍNEA DE ATENCIÓN III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO, LA GESTIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES
FECHA: 04/03/2026







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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL

Código: FOR-PSS-795
Versión: 1
Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025
Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Motivación al cambio	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	2:00 pm

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante
9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar
NUIP - Número único de identificación personal
TI - Tarjeta de Identidad
RC - Registro civil
CC - Cédula de Ciudadanía
CE - Cédula de Extranjería
PA - Pasaporte
PPT - Permiso de protección temporal
SA Salvoconducto
SI - Sin identificación

7.3 Sexo:
1. Hombre
2. Mujer
3. Intersexual

7.4. Identidad de genero:
1. Masculino,
2. Femenina,
3. Transfemenina,
4. Transmasculino,
5. Persona no binaria,
6. No informa

7.5. Orientación Sexual
1. Heterosexual,
2. Gay,
3. Lesbiana,
4. Bisexual
5. No informa
6. Otra

7.6. Grupo étnico:
1. Persona con pertenencia étnica indígena,
2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana),
3. Persona con pertenencia étnica raizal,
4. Persona con pertenencia étnica palenquera,
5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato,
6. Ninguna de las anteriores

7.7. Otras variables diferenciales:
1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas,
2. Persona habitante de calle,
3. Persona en riesgo de habitar calle,
4. Persona migrante,
5. Persona campesina,
6. Persona cuidadora,
7. Persona víctima del conflicto armado
8. Persona con discapacidad,
9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	101A210369	Francisco Javier Gutierrez Alarcon	35	1.	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
2	CC	80210469	Wilson Castellanos Silva	42	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
3	CC	10114469	Oscar Cardona	62	1	1	2	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
4	CC	80857756	Andres Ramirez	40.	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
5	CC	80248605	leiber fonseca S.	42	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
6	CC	74536328	Edgar Valued	55	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
7	CC	7055228	Carlos GAMIJO	36	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
8	CC	80469926	Henry Velasquez	60	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
9	CC	10+3689996	Oxiano	45	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
10	CC	1020783139	Javier Vargas	32	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
11	CC	52078562	Amparo Balaguera	52	2	2	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
12	CC	3179353	Fernando Rentenval	64	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
13	CC	79885926	Luis Rodriguez	48	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
14	CC	1022346358	SEBASTIAN VIDAL	38	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
15	CC	1.013639.057	Maina (illegible)	31	2	2	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Motivación al cambio	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	2:00pm

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
3			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
6			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
7			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
8			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
9			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
10			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
11			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
12			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
13			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
14			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
15			X	No aplica		No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: Ashid Carolina Rico Sánchez

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL

Código: FOR-PSS-795
Versión: 1
Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025
Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Motivación al cambio	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	2:00pm

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indigena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona victima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	1.015544605	Mayerly Yorani	33	2	2	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
2	CC	79606589	Fabian Pena	53	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
3	CC	1.045700901	Rafael Montero	56	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
4	CC	79801923	Juan Jagua.	49	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Motivación al cambio	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	2:00pm

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Yusany.	
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
3			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Jhon Laguna.	

13. Nombre del responsable: Ashid Carolina Rico Sanchez

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta Ocupacional

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:** 04/03/2026	**HORA INICIO:** 02:00 Pm **FINAL:** 3:00 Pm
ÁREA: Pedagogía	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Maria Carmenza Quiñonez Ortiz	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Conocimiento de las redes de apoyo.

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer el reconocimiento de las redes de apoyo escolar, familiar y comunitario, promoviendo habilidades comunicativas, cognitivas y de autogestión que potencien los procesos de inclusión, participación social y permanencia educativa de los ciudadanos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar rutas de acceso, actores y funcionamiento de las redes de apoyo, reconociéndolas como eje articulador en el entorno educativo y social.
- Estimular funciones ejecutivas como planificación, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva mediante el análisis de contextos de apoyo.
- Desarrollar herramientas prácticas de autogestión y resolución de problemas para enfrentar retos académicos y personales.
- Fomentar la cooperación, el aprendizaje colaborativo y la participación activa en la construcción de entornos de apoyo sólidos y sostenibles.
- Sensibilizar sobre la importancia del cuidado emocional, el acompañamiento mutuo y la comunicación asertiva dentro de las redes de apoyo.

SUSTENTACIÓN TEMÁTICA

El conocimiento y fortalecimiento de las redes de apoyo es un componente esencial para el desarrollo integral del ser humano. Estas redes cumplen una función de acompañamiento y actúan como estructuras estratégicas que potencian el aprendizaje, la inclusión social y la resiliencia frente a situaciones adversas (Bronfenbrenner, 1979; García, 2020).

Funciones principales de las redes de apoyo:

- **Apoyo emocional:** Brindan contención, seguridad y confianza, lo que permite a los individuos enfrentar retos personales y académicos con mayor estabilidad emocional.
- **Apoyo instrumental**: Recursos prácticos como tutorías, orientación profesional, ayuda económica, acceso a materiales educativos y participación en actividades extracurriculares.
- **Apoyo informativo**: Información relevante para la toma de decisiones, como rutas de acceso a programas educativos, becas, atención psicológica y servicios comunitarios.
- **Apoyo normativo o social**: Facilita la integración y socialización, promoviendo valores como solidaridad, cooperación y participación ciudadana.

Impacto de las redes de apoyo en el desarrollo personal y académico:

- **Fortalecen la autonomía:** Identificar y utilizar los recursos disponibles enseña a gestionar el propio aprendizaje y bienestar.
- **Estimulan funciones ejecutivas:** La planificación, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva se ejercitan al analizar contextos, tomar decisiones estratégicas y organizar acciones dentro de las redes de apoyo (Diamond, 2013).
- **Favorecen la resiliencia**: Permiten enfrentar problemas académicos, familiares o sociales sin que generen desmotivación o aislamiento.

- **Promueven la inclusión**: Facilitan la participación en entornos educativos, culturales y comunitarios, especialmente en contextos de vulnerabilidad como Cipreia, reduciendo desigualdades y brechas de acceso a oportunidades (UNESCO, 2017).

Relación con habilidades socioemocionales:

El fortalecimiento de redes de apoyo potencia competencias como:

- ✓ **Empatía**: Reconocer y comprender las necesidades de los demás dentro de la red.
- ✓ **Comunicación asertiva**: Expresar necesidades y opiniones de manera clara y respetuosa.
- ✓ **Colaboración**: Participar activamente en la resolución de problemas y en la construcción de soluciones conjuntas.
- ✓ **Gestión emocional:** Manejar emociones frente a situaciones de estrés, conflicto o fracaso académico.

Ejemplo práctico:

Un estudiante que enfrenta dificultades de aprendizaje puede apoyarse en la familia para motivación, en amigos para reforzamiento colaborativo, en tutores para orientación pedagógica y en programas comunitarios para actividades extracurriculares. La combinación de estos apoyos reduce el riesgo de deserción escolar, fortalece la autoestima y fomenta el desarrollo integral del estudiante.

Reflexión final:

El reconocimiento de las redes de apoyo permite a los ciudadanos no solo superar desafíos, sino también convertirse en agentes activos de ayuda, promoviendo solidaridad, cooperación y construcción de comunidades más inclusivas y resilientes (Pérez & Torres, 2018; OPS, 2016).

Evidencia científica:

Estudios muestran que los individuos con redes de apoyo sólidas presentan mayores niveles de bienestar, mejor rendimiento académico y habilidades socioemocionales más desarrolladas que aquellos que carecen de ellas (Salovey & Mayer, 1990; Valenzuela & Rojas, 2019).

METODOLOGÍA

El taller se desarrolla en cuatro momentos integrales, combinando teoría, práctica, reflexión y actividades lúdicas, con estrategias activas que favorecen la participación, la autogestión y el aprendizaje colaborativo:

Primer Momento (Sensibilización):

Concientizar a los participantes sobre la importancia de las redes de apoyo en la vida académica y personal.

La profesional María Carmensa Quiñonez recibe a los participantes, presenta los objetivos del taller y establece un ambiente de confianza. Se comprarte un caso real donde las redes de apoyo marcaron la diferencia en la permanencia educativa o resolución de un conflicto social.

Los participantes escriben una experiencia donde recibieron apoyo y cómo afectó su aprendizaje o bienestar.

Preguntas orientadoras:

- ¿Quiénes han sido clave en tu formación?
- ¿Cómo te sentirías si no tuvieras apoyo en situaciones difíciles

Se propicia un intercambio de ideas y emociones para fortalecer la empatía y la conciencia sobre la importancia de los vínculos de apoyo.

Uso de preguntas abiertas, reconocimiento verbal de la participación y refuerzo positivo para generar confianza y participación.

Segundo Momento (Ejecución):

Identificar, mapear y analizar redes de apoyo, promoviendo habilidades de autogestión, planificación y colaboración.

- ✓ **Mapa de redes de apoyo:** Cada participante dibuja su red de apoyo, identificando: familia, amigos, comunidad e instituciones. Se destacan fortalezas y vacíos.
- ✓ **Trabajo colaborativo:** Se forman grupos pequeños para compartir mapas y experiencias.

Los participantes con dificultades en lectoescritura reciben apoyo de un par más avanzado, promoviendo aprendizaje colaborativo.

- ✓ **Análisis de fortalezas y vacíos:** Cada grupo identifica cuáles redes son más fuertes y cuáles necesitan ser fortalecidas.
  Se propone la creación de estrategias concretas para mejorar la red personal.
- ✓ **Plan de acción personal**: Cada participante elabora un plan con al menos tres acciones concretas para fortalecer o expandir sus redes de apoyo (por ejemplo, acercarse a un orientador, participar en talleres comunitarios o fortalecer vínculos familiares).
- ✓ **Role play o dramatización:** Se simulan situaciones hipotéticas donde los participantes deben usar sus redes de apoyo para resolver un problema académico, emocional o social. Esto refuerza la toma de decisiones y la flexibilidad cognitiva.

Técnicas de estimulación cognitiva:

- ➢ **Ejercicios de memoria de trabajo:** recordar los recursos disponibles en su red y cómo acceder a ellos.
- ➢ **Flexibilidad cognitiva**: buscar alternativas creativas cuando un recurso no está disponible.
- ➢ **Planificación**: organizar pasos para fortalecer la red de apoyo personal.

Tercer Momento (Retroalimentación y Cierre):

Consolidar aprendizajes, fortalecer la comunicación y fomentar la participación activa en la comunidad.

Estrategias y actividades:

- **Dialogo abierto:** Los participantes comparten sus aprendizajes, emociones y reflexiones sobre los mapas y planes de acción.

Actividad lúdica "Redes Solidarias":

- Simulación de situaciones problemáticas (por ejemplo, un estudiante que necesita apoyo para un proyecto o enfrenta un conflicto familiar).
- Los participantes buscan soluciones utilizando los recursos de sus redes de apoyo.
- Se promueve la discusión grupal sobre la eficacia de las soluciones propuestas.

Reflexión final: Se enfatiza el valor de la solidaridad, colaboración y resiliencia.

Cierre motivacional: Se refuerza el mensaje: "Vivir para servir y apoyar a otros", promoviendo responsabilidad social y ciudadanía activa.

Reacondicionamiento: Organización de la biblioteca y los recursos del taller, dejando los espacios preparados para futuras actividades.

Fuentes:

- Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Harvard University Press.
- García, R. (2020). Redes de apoyo social y su impacto en la educación inclusiva. Editorial Académica.
- Pérez, L., & Torres, M. (2018). Funciones ejecutivas y aprendizaje colaborativo en entornos educativos. Bogotá: Universidad Nacional.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135-168.
- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2019). Guía para la inclusión educativa y fortalecimiento de redes de apoyo.
- UNESCO. (2017). Promoción de redes de apoyo para la educación inclusiva. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2016). Redes de apoyo comunitario y bienestar social.

RECURSOS Y RESULTADOS

RECURSOS:

* Físicos: Televisor, computador, hojas de papel, material de papelería.

* Humanos: Ciudadanos, ciudadanas y profesional de pedagogía.

* Espaciales: Biblioteca de la unidad operativa

RESULTADOS ESPERADOS:

* **Cualitativos:** Empoderamiento de los ciudadanos frente a su proceso educativo y mayor claridad sobre la ruta de atención de Cipreia y otras entidades de las diversas redes de apoyo

* **Cuantitativos:**

N° Total de ciudadanos: 15
N° total de Hombres: 14
N° total de Mujeres: 1
LGTBQ: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yoria Correa Quiñones Osta

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Cocuyame

REGISTRO FOTOGRAFICO

Actividad: Conocimiento de las redes de apoyo

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

Fecha: 04/03/2026





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario	
3. Tema / Actividad:	Conociendo las redes de apoyo	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora: 02:00 pm

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo. 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona víctima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	1005.411.116	[illegible]	RC	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	No aplica
2	CC	1075226[illegible]	[illegible]	36	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
3	CC	80174633	EDWIN SOAPEZ	42	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
4	CC	1036[illegible]56	DEIBI [illegible]	37	2	2	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
5	CC	1033736[illegible]	Vitor cardona	34	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
6	CC	1014210369	Francisco Javier Gabriel	35	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
7	CC	1020783139	Javier [illegible]	33	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
8	CC	566113	DONAL RAMOS	40	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
9	CC	79855890	Fabian German	48	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
10	CC	8020413[illegible]	DIEGO [illegible]	42	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
11	CC	1039[illegible]8[illegible]0	Daniel Puso	38	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
12	CC	98242[illegible]	Cesar [illegible]	55	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
13	CC	0[illegible]09[illegible]	Pedro [illegible]	83	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
14	CC	72096015	[illegible]	58	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica
15	CC	11322000	[illegible]	54	1	1	1	6	2	no aplica	no aplica	no aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL

Código: FOR-PSS-795
Versión: 1
Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025
Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario
3. Tema / Actividad:	Conociendo las redes de apoyo	4. Fecha: 04/03/2026	5. Hora: 2:00 p.m.

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica		
2			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica		
3			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica	Edwin J	
4			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica	DFDI	
5			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica	VLDC	
6			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica		
7			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica	Jovic	
8			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica	Doña 2	
9			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica		
10			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica		
11			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica		
12			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica		
13			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica		
14			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica		
15			X	no aplica	no aplica	no aplica	no aplica		

13. Nombre del responsable: Yenia Carrero Quiñonez OTS

14. Cargo o rol del responsable: Pedagoga

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.

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el Rosario	**FECHA:** 04/03/2026	**HORA:** 2:00 PM 3:30 PM
ÁREA: Trabajo Social	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Paula Andrea Contreras

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Circulo de la confianza. Liderazgo comunitario y social

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer la construcción del círculo de la confianza en los entornos comunitarios, mediante una actividad participativa que promueva el desarrollo del liderazgo comunitario y social, favoreciendo relaciones basadas en el respeto, la corresponsabilidad, la comunicación asertiva y el trabajo colaborativo para el bienestar colectivo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar los elementos fundamentales que conforman el círculo de la confianza (escucha activa, empatía, respeto, coherencia, confidencialidad y compromiso), reconociendo su importancia en el fortalecimiento de procesos de liderazgo comunitario y social.
- Promover el desarrollo de habilidades de liderazgo social tales como la comunicación asertiva, la resolución pacífica de conflictos, la toma de decisiones participativa y la organización comunitaria, favoreciendo la construcción de entornos seguros y solidarios.
- Fomentar la corresponsabilidad y el trabajo en equipo dentro de la comunidad, incentivando la participación activa, el acompañamiento mutuo y la generación de redes internas de apoyo que fortalezcan la confianza colectiva y la cohesión social.

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

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

Momento 1.

Apertura y sensibilización: Círculo de la confianza y liderazgo comunitario

Para dar inicio a la jornada, se genera un ambiente cálido, seguro y participativo, orientado a fortalecer el círculo de la confianza como base del liderazgo comunitario y social. Se realiza una bienvenida inicial donde se presenta el propósito del encuentro: reconocer la importancia de la confianza en las relaciones comunitarias y potenciar habilidades de liderazgo desde la cercanía, el respeto y la corresponsabilidad. Se explica brevemente que el liderazgo comunitario no se impone, sino que se construye a partir de la credibilidad, la coherencia, la escucha activa y el apoyo mutuo. Asimismo, se destaca que la confianza es un elemento fundamental para fortalecer el trabajo en equipo, la organización social y la participación activa dentro de la comunidad.

Como actividad rompe hielo, se propone una dinámica de conformación de parejas de manera aleatoria. Cada participante busca una persona con quien normalmente no interactúe y, durante unos minutos, comparten información sencilla como su nombre, una cualidad personal que aporte al grupo y una experiencia en la que hayan tenido que confiar en alguien o ejercer algún tipo de liderazgo. Posteriormente, cada integrante presenta a su compañero o compañera ante el grupo, resaltando sus fortalezas y capacidades. Este ejercicio permite fomentar la escucha activa, el

reconocimiento del otro y el fortalecimiento de la confianza interpersonal. A través de la interacción en parejas, se promueve la apertura, se reducen barreras comunicativas y se favorece la integración del grupo.

Finalmente, se realiza una breve reflexión colectiva sobre cómo la confianza influye en el liderazgo y cómo el liderazgo, a su vez, fortalece la confianza dentro de la comunidad. Este momento permite identificar percepciones previas sobre el tema, reconocer habilidades existentes en el grupo y sentar las bases para el desarrollo de un liderazgo más participativo, colaborativo y consciente del impacto que tiene en el bienestar colectivo.

Momento 2.

Fortalecimiento del círculo de la confianza y construcción del liderazgo comunitario

En este momento se busca profundizar en la reflexión y apropiación de los elementos que conforman el círculo de la confianza, así como fortalecer la comprensión del liderazgo comunitario y social como un proceso colectivo basado en la participación, la coherencia y la corresponsabilidad. A partir de la experiencia vivida en la actividad rompe hielo donde se trabajó en parejas y se promovió el reconocimiento mutuo se orienta un espacio de análisis grupal para identificar cómo la confianza se construye en acciones cotidianas y cómo esta influye directamente en el tipo de liderazgo que se ejerce dentro de la comunidad.

Tomando como base las experiencias compartidas, se promueve la comprensión de que el liderazgo no se limita a una figura específica, sino que puede ejercerse desde diferentes roles, siempre que exista credibilidad, respeto y compromiso con el bienestar común. Se enfatiza que la confianza es un elemento transversal que fortalece el trabajo en equipo, facilita la comunicación y mejora la toma de decisiones colectivas.

Posteriormente, se desarrolla una dinámica participativa de socialización en plenaria, donde las y los participantes comparten voluntariamente sus reflexiones. El facilitador o facilitadora organiza las ideas en torno a conceptos clave como escucha activa, empatía, coherencia, respeto, comunicación asertiva y trabajo en equipo. Este espacio permite consolidar aprendizajes, reconocer capacidades de liderazgo presentes en el grupo y reforzar la importancia de construir un círculo de la confianza sólido como base para un liderazgo comunitario más participativo, incluyente y orientado al bienestar colectivo.

Momento 3.

Cierre y compromiso personal: En este momento final se busca consolidar los aprendizajes construidos durante la jornada, reforzando la importancia del **círculo de la confianza** como base del liderazgo comunitario y social. A través de un espacio breve de diálogo reflexivo, las y los participantes comparten los principales aprendizajes obtenidos, reconociendo cómo la confianza, la escucha activa, el respeto y la empatía fortalecen el trabajo en equipo y la participación dentro de la comunidad. Se orienta una conversación donde el grupo identifica cómo la dinámica en parejas permitió romper barreras, mejorar la comunicación y reconocer cualidades de liderazgo en los demás. Se destaca que el liderazgo no depende únicamente de un rol formal, sino de actitudes coherentes y acciones cotidianas que inspiran seguridad y credibilidad en los otros.

Finalmente, se resalta que la construcción de un círculo de la confianza sólido no solo beneficia a nivel individual, sino que fortalece el tejido social, mejora la convivencia y potencia un liderazgo más humano, participativo y orientado al bienestar colectivo. De esta manera, se cierra la jornada reafirmando que cada persona es parte fundamental en la construcción de una comunidad más unida, consciente y comprometida.

TEMA

El círculo de la confianza constituye una estrategia comunitaria orientada al fortalecimiento del liderazgo social, la participación activa y la cohesión grupal. Se fundamenta en la construcción de relaciones basadas en el respeto, la empatía, la escucha activa, la coherencia y la corresponsabilidad. En el ámbito comunitario, este círculo puede estar conformado por líderes sociales, representantes comunitarios, grupos de base, organizaciones locales y ciudadanía en general, quienes desempeñan un papel fundamental en la promoción de entornos seguros, participativos y solidarios.

Desde una perspectiva psicosocial y socioemocional, el círculo de la confianza se consolida como un mecanismo clave para fortalecer el bienestar colectivo y la convivencia. Estos espacios permiten expresar ideas y emociones con seguridad, intercambiar experiencias y construir soluciones conjuntas sin temor a la descalificación o el juicio. De acuerdo con Daniel Goleman (1995), la inteligencia emocional implica reconocer, comprender y regular las propias emociones y las de los demás; en este sentido, el liderazgo comunitario que se desarrolla dentro de un círculo de confianza favorece la toma de decisiones consciente, la gestión adecuada de conflictos y la construcción de relaciones más saludables.

El fortalecimiento del círculo de la confianza también contribuye a consolidar estilos de liderazgo más participativos e incluyentes. Rafael Bisquerra (2018) señala que la educación emocional permite desarrollar competencias como la empatía, la autorregulación y la responsabilidad social, las cuales son fundamentales para ejercer un liderazgo cercano y transformador. Cuando estas competencias se integran en la dinámica comunitaria, se promueve una cultura de diálogo, cooperación y respeto mutuo.

Asimismo, el liderazgo comunitario dentro de un círculo de confianza se potencia a través del aprendizaje cooperativo. David W. Johnson y Roger T. Johnson (1999) destacan que el trabajo colaborativo fortalece la interdependencia positiva, la responsabilidad individual y la interacción promotora, elementos esenciales para la construcción de equipos sólidos y comprometidos con objetivos comunes. En este sentido, el liderazgo no se concentra en una sola persona, sino que se distribuye y se construye colectivamente.

Reflexión emocional y fortalecimiento del liderazgo comunitario

El componente emocional presente en la construcción del liderazgo social es esencial, ya que permite reconocer las emociones que surgen en los procesos de organización, toma de decisiones y resolución de conflictos. La educación emocional favorece la capacidad de afrontar desafíos comunitarios con equilibrio, diálogo y apertura, fortaleciendo la credibilidad y la legitimidad del liderazgo.

A través de espacios de encuentro y participación, las personas comprenden que el liderazgo efectivo se basa en la confianza mutua y en la coherencia entre el discurso y la acción. El círculo de la confianza permite validar experiencias, reconocer habilidades individuales y potenciar capacidades colectivas, generando mayor seguridad y compromiso dentro del grupo.

Reflexión emocional y fortalecimiento de la convivencia comunitaria

El círculo de la confianza también cumple una función preventiva frente a conflictos y divisiones internas, ya que promueve la comunicación asertiva, la empatía y el respeto por la diversidad de opiniones. Cuando las personas se sienten escuchadas y valoradas, aumenta su disposición a participar activamente y a asumir responsabilidades dentro de la comunidad.

Mediante el diálogo, la cooperación y el acompañamiento mutuo, el liderazgo comunitario se convierte en un proceso compartido que impulsa el bienestar colectivo. De esta manera, el círculo de la confianza no solo fortalece las relaciones interpersonales, sino que contribuye a la construcción de comunidades más unidas, participativas y comprometidas con el desarrollo social.

La **reflexión emocional** y el **fortalecimiento de la convivencia comunitaria** están profundamente conectados: una comunidad sana no se construye solo con normas, sino con personas capaces de reconocer, expresar y regular sus emociones de manera consciente.

La reflexión emocional implica detenerse a identificar lo que sentimos, entender por qué lo sentimos y cómo esas emociones influyen en nuestras acciones. Cuando una persona desarrolla esta habilidad, disminuyen las reacciones impulsivas, mejora la empatía y se abren espacios para el diálogo. Esto es clave en entornos comunitarios, donde la diversidad de pensamientos, experiencias y valores puede generar tanto riqueza como conflicto.

Por otro lado, fortalecer la convivencia comunitaria significa construir relaciones basadas en el respeto, la cooperación y la çomunicación efectiva. No se trata de evitar los conflictos, sino de aprender a gestionarlos de forma constructiva. Aquí es donde la reflexión emocional se vuelve

una herramienta esencial: permite escuchar sin atacar, expresar desacuerdos sin herir y buscar soluciones colectivas.

Algunas acciones concretas que integran ambos aspectos incluyen promover espacios de diálogo donde las personas puedan expresar sus emociones sin ser juzgadas, fomentar la escucha activa, desarrollar talleres de inteligencia emocional y crear acuerdos comunitarios basados en el respeto mutuo.

Cuando una comunidad apuesta por el desarrollo emocional de sus integrantes, no solo mejora la convivencia, sino que también se fortalece el sentido de pertenencia, la solidaridad y la capacidad de afrontar desafíos en conjunto. En última instancia, convivir mejor no es solo una meta social, sino un proceso cotidiano que comienza en el interior de cada persona.

FUENTES

- Rafael Bisquerra (2018). Educación emocional y bienestar. Editorial Desclée de Brouwer.
- Daniel Goleman (1995). La inteligencia emocional. Editorial Kairós.
- David W. Johnson & Roger T. Johnson (1999). Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning. Allyn and Bacon.

RECURSOS:

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

RESULTADOS:

Cualitativos: El desarrollo de la actividad "Círculo de la confianza. Liderazgo comunitario y social" permitió evidenciar avances significativos en el fortalecimiento de la convivencia, el liderazgo y el compañerismo dentro del grupo participante. Desde el inicio de la jornada, especialmente con la dinámica rompe hielo en parejas, se observó una actitud abierta y receptiva, lo que facilitó la creación de un ambiente seguro donde cada persona pudo expresarse con mayor tranquilidad y autenticidad.

La conformación de parejas y el ejercicio de presentar al compañero o compañera ante el grupo favorecieron el reconocimiento mutuo, la escucha activa y la empatía. Esta experiencia permitió que las y los participantes identificaran cualidades positivas en los demás, fortaleciendo la autoestima colectiva y la percepción de que cada integrante posee habilidades valiosas para el liderazgo comunitario. Se evidenció que, al generar espacios de confianza, aumenta la disposición para participar, opinar y asumir responsabilidades dentro del grupo.

Durante los momentos de reflexión y socialización, el grupo logró comprender que el liderazgo social no se basa únicamente en dirigir, sino en inspirar, acompañar y promover la participación activa. Se destacó la importancia de la coherencia entre lo que se dice y lo que se hace, así como la necesidad de practicar valores como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad compartida. Las y los participantes reconocieron que un liderazgo efectivo surge cuando existe un círculo de confianza que respalda las decisiones y fortalece el trabajo en equipo.

Asimismo, la actividad permitió reflexionar sobre situaciones cotidianas en las que la falta de confianza puede generar conflictos o malentendidos, identificando alternativas basadas en el diálogo y la comunicación asertiva. Este análisis contribuyó al fortalecimiento de competencias sociales como la resolución pacífica de conflictos, la capacidad de escucha y la toma de decisiones consensuada.

En términos de convivencia, se observó un mayor sentido de pertenencia y cohesión grupal al finalizar la jornada. Las y los participantes manifestaron sentirse más integrados y valorados, comprendiendo que el compañerismo es un pilar fundamental para el desarrollo de procesos comunitarios sólidos y sostenibles.

Finalmente, la actividad cumplió con el propósito de sensibilizar al grupo sobre la importancia de construir y mantener un círculo de confianza como base para ejercer un liderazgo comunitario participativo y transformador. Se consolidó el aprendizaje de que el liderazgo no es una cualidad aislada, sino una construcción colectiva que se fortalece a través de la comunicación, la

cooperación y el compromiso con el bienestar común, contribuyendo de manera directa al fortalecimiento del tejido social.

Cuantitativos:
Ciudadanos: 30
Hombres: 29
Mujeres:1
LGBTIQ+:0

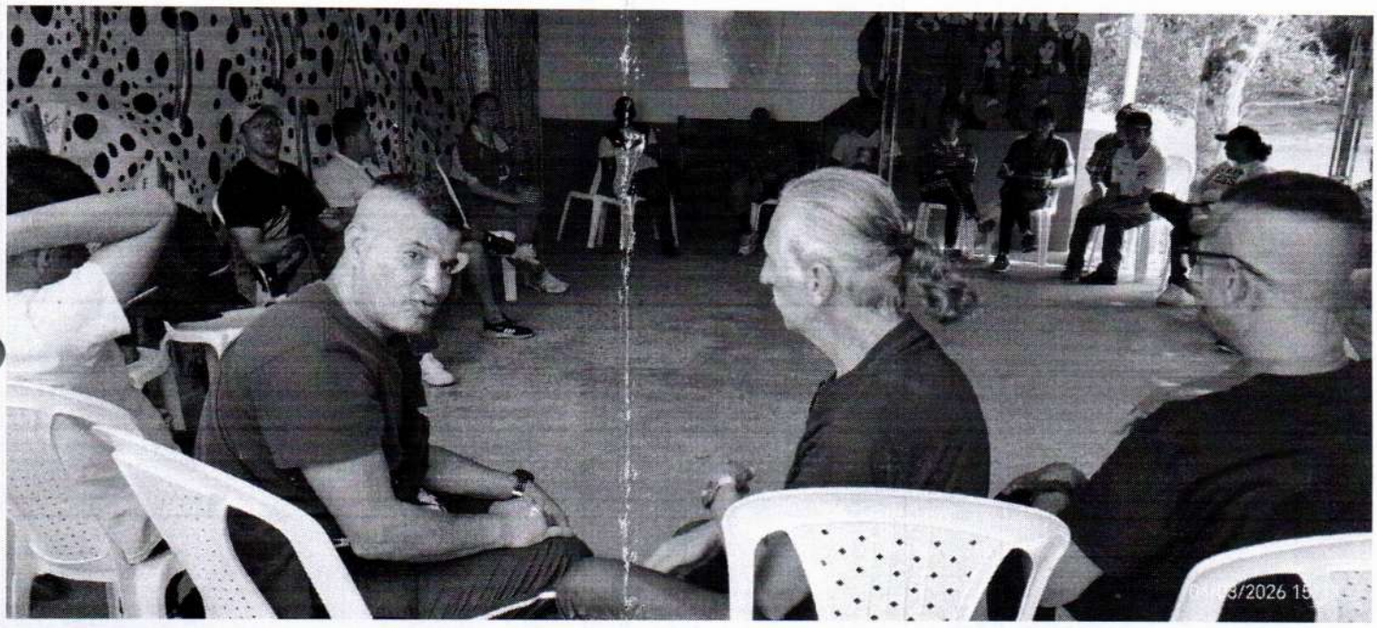
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

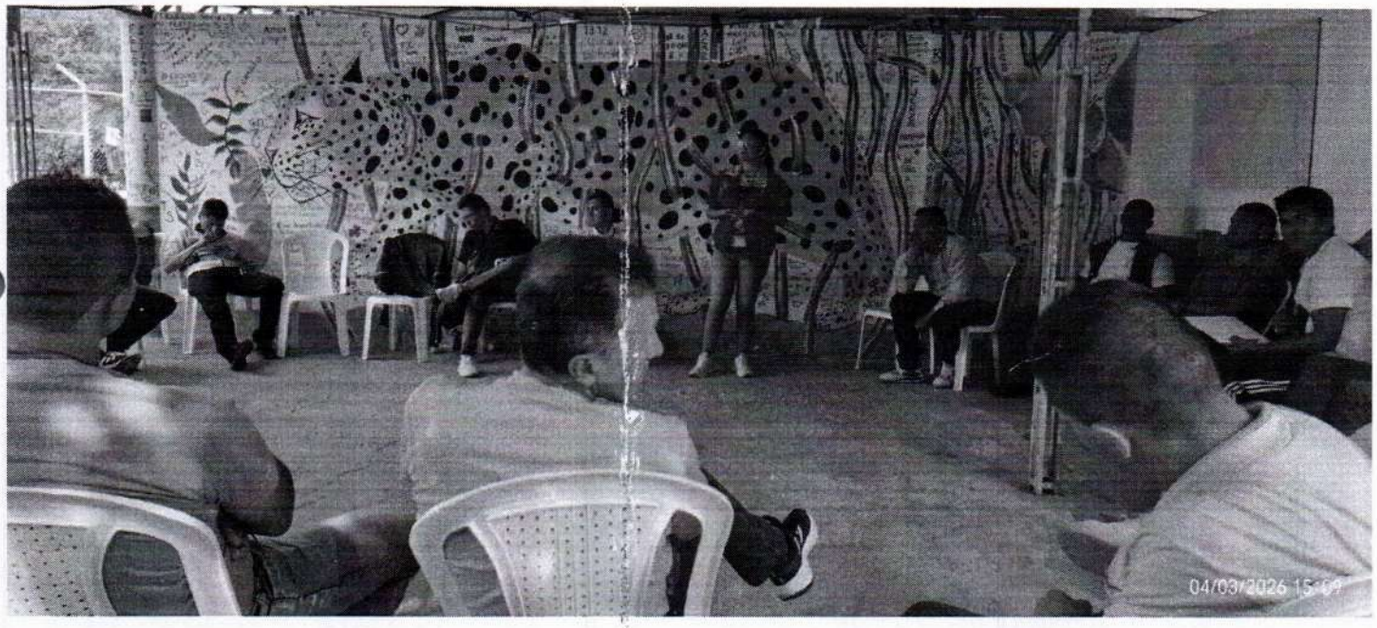
FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Lina Cuapas

Registro fotográfico:
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Circulo de la confianza. Liderazgo comunitario y social
Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

FECHA: 04/03/2026





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Circulo de la confianza. Liderazgo comunitario y social	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	2:00 p.m.

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino. 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indigena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona victima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	79572619	Rigoberto Ramirez	56	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
2	CC	11322000	Euer Salcedo	54	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
3	CC	79853890	Fabian Guzman	48	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
4	CC	80647793	Jorge Duque	40	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
5	CC	1105675071	JORGE BUITRAGO	38	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
6	CC	1.000.332.699	Jorge Vicoche	38	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
7	CC	80169188	Oscar Angel	44	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
8	C	80512424	Jhon Romero	50	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
9	CC	70106682	DIEGO PALACIO	68	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
10	CC	72096015	wilson victo	58	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
11	CC	79845472	Luis carlos Gallego	48	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
12	CC	3167241	Jorge Marin	47	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
13	CC	1018489676	David Sanchez	29	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
14	CC	79997791	Freddy Garcia	44	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
15	CC	79764673	Jeison J. Guzman.	45	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Circulo de la confianza. liderazgo comunitario y social	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	2:00 p.m.

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
3			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
6			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
7			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Jorge	
8			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Romero	
9			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
10			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
11			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
12			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
13			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
14			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
15			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: Paula Contreras

14. Cargo o rol del responsable: Trabajo Social

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Circulo de la confianza. Liderazgo comunitario y social	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	2:00 p.m.

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona víctima del conflicto armado 8 Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	80 79300	C. Parra	48	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
2	CC	73,144 483	ANTONIO BALDIRIS	56	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
3	CC	1015 411 116	Juan Fredy Lunate	42	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
4	CC	1070963149	Cristian Mendez	34	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
5	CC	79917593	FABIO RICO	45	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
6	CC	80263711	Alejandro londoño	41	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
7	CC	1066569220	José AYALA	35	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
8	CC	1070917209	Jeison Wilches	37	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
9	CC	1020756686	marcela cardenas	35	2	2	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
10	CC	7510144	Claudia Marulanda	41	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
11	CC	79563368	EDWIN CARVAJAL	56	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
12	CC	8523304	William Polanco	40	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
13	CD	566113	Daniel Ramos	40	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
14	CC	1032400285	Fuyardy	38	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
15	CC	94284722	ARBEXCANO	56	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Circulo de la confianza. liderazgo comunitario y social	4. Fecha:	04/03/2026	5. Hora:	2:00 p.m.

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
3			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
6			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
7			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
8			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
9			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	marcela	
10			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
11			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
12			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
13			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Doña	
14			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Royardy	
15			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: Paula Contreras

14. Cargo o rol del responsable: Trabajo Social

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 3

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 05/03/2026	**HORA:** Inicio: 9:00 Am Final:10:30 Am
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Karen Dayana Aguirre Ordoñez

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EMMA: MODULO 4 Mi autocuidado menstrual en calle y gestión menstrual.

OBJETIVO GENERAL:

- Fortalecer en las participantes conocimientos, habilidades y prácticas de autocuidado relacionadas con la salud menstrual, promoviendo una adecuada gestión menstrual en contextos de calle que contribuya a su bienestar, dignidad y salud integral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar información básica sobre el ciclo menstrual, su funcionamiento y los cambios físicos y emocionales asociados a este proceso natural.
- Promover prácticas de autocuidado menstrual, orientadas a la higiene, el manejo adecuado de productos de gestión menstrual y la prevención de infecciones.
- Reconocer alternativas de gestión menstrual disponibles en contextos de vulnerabilidad o habitabilidad en calle, fomentando el uso seguro de insumos y recursos disponibles.

METODOLOGÍA:

La metodología está conformada por una adecuación del espacio donde se desarrolla la actividad, en el marco de la Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de capacidades, el taller está conformado por tres momentos fundamentales que corresponden al primer, segundo y tercer momento durante los cuales se pretende dar con el cumplimiento de los objetivos propuestos inicialmente.

Adecuación del espacio:

Se prepara un espacio cómodo, sillas, preguntas, bolsa, toallas higiénicas. Además, se hará el respectivo llamado a las y los ciudadanos.

Primer momento: En este primer momento se realiza una sensibilización frente al espacio de encuentro, generando un ambiente de confianza, respeto y participación entre las ciudadanas. La facilitadora da la bienvenida y presenta el objetivo y propósito del espacio, explicando que se trata de un escenario seguro para dialogar y reflexionar sobre temas relacionados con la higiene menstrual, el autocuidado y la gestión menstrual, especialmente desde las experiencias y conocimientos de las participantes. Durante este momento también se establecen algunos acuerdos básicos de convivencia, como el respeto por la palabra, la escucha activa y la confidencialidad de lo que se comparta en el grupo. Se invita a las participantes a reconocer que cada experiencia es válida y que el espacio busca fortalecer el autocuidado, compartir aprendizajes y resolver dudas alrededor de la menstruación y su manejo en diferentes contextos de vida.

Segundo momento: Posteriormente se desarrolla una actividad participativa utilizando preguntas orientadoras relacionadas con el autocuidado y la higiene menstrual. Las preguntas se encuentran escritas en papelitos dentro de una bolsa. Cada participante toma uno al azar

y, de manera voluntaria, comparte su respuesta con el grupo desde su experiencia subjetiva, conocimientos o vivencias personales.

1. ¿Cuándo estabas en situación de calle, ¿cómo manejabas tu menstruación?

2. ¿Qué fue lo más difícil de cuidar tu higiene durante esos días?

3. ¿Qué estrategias utilizabas para sentirte más cómoda o limpia durante la menstruación?

4. ¿Qué materiales o recursos usabas cuando no tenías acceso a productos de higiene menstrual?

5. ¿Qué lugares buscabas para poder cambiarte o asearte durante la menstruación?

Tercer momento: Para finalizar el espacio se realiza una dinámica de cierre tipo "Tingo, Tingo, Tango", que permite reforzar los aprendizajes de manera lúdica y participativa. Durante el juego, las participantes pasan un objeto entre ellas mientras se dice "tingo, tingo...". Cuando se dice "tango", la persona que queda con el objeto toma un papelito con un tip o recomendación relacionada con la higiene y el autocuidado menstrual y lo lee en voz alta para el grupo. Algunas recomendaciones fueron las siguientes:

1. Cambiar los productos de higiene con frecuencia. Las toallas higiénicas, tampones o copas menstruales deben cambiarse aproximadamente cada 3 a 4 horas, o antes si están muy llenos, para evitar infecciones o malos olores.
2. Lavar las manos antes y después de cambiar el producto menstrual. Esto ayuda a prevenir infecciones y mantener una buena higiene.
3. Mantener limpia la zona íntima. Lavar la zona genital con agua y jabón suave, preferiblemente una o dos veces al día.
4. Secar bien la zona íntima. La humedad constante puede favorecer infecciones o irritaciones.
5. Usar ropa interior limpia y cómoda. Preferiblemente de algodón, ya que permite que la piel respire.

Finalmente, se agradece la participación de las ciudadanas y se resalta la importancia de continuar promoviendo espacios de diálogo, aprendizaje y cuidado entre mujeres.

Reacondicionamiento del espacio: Se retroalimenta la actividad recogiendo las impresiones finales, se agradece a los participantes por su atención y participación en el ejercicio, finalmente se realiza limpieza y organización del área.

TEMAS: Emma: MODULO 4 Mi autocuidado menstrual en calle y gestión menstrual.

La gestión menstrual se reconoce actualmente como un componente fundamental del derecho a la salud, la dignidad humana y el autocuidado, especialmente en poblaciones en condición de vulnerabilidad como las mujeres que habitan o transitan en contextos de calle. De acuerdo con la organización UNICEF y la Organización Mundial de la Salud, la gestión menstrual adecuada implica que las personas que menstrúan cuenten con información clara sobre su ciclo, acceso a productos higiénicos seguros, condiciones de privacidad para el cambio y limpieza, así como espacios para el manejo adecuado de los residuos. En contextos de exclusión social, la falta de estos recursos puede generar riesgos para la salud física, emocional y social, aumentando la posibilidad de infecciones, estigmatización y vulneración de derechos. Por ello, los procesos educativos orientados al autocuidado menstrual buscan fortalecer el conocimiento del propio cuerpo, promover prácticas de higiene y dignificar la experiencia de la menstruación, contribuyendo al empoderamiento y al bienestar integral de las mujeres (UNICEF, 2019; OMS, 2020).

La educación para el autocuidado en salud menstrual constituye una estrategia clave dentro de los enfoques de promoción de la salud y reducción de desigualdades sociales. Según UNESCO, el acceso a información clara y basada en evidencia sobre la menstruación permite que las mujeres y personas menstruantes desarrollen habilidades para el cuidado de su cuerpo, la prevención de infecciones y la toma de decisiones informadas sobre su bienestar.

En contextos de vulnerabilidad social, como la habitabilidad en calle, la gestión menstrual se

ve limitada por la falta de acceso a agua, espacios de higiene y productos adecuados, lo que puede afectar la salud física y la autoestima. Por ello, los procesos pedagógicos orientados al autocuidado menstrual buscan fortalecer el conocimiento del ciclo menstrual, promover prácticas de higiene seguras y generar espacios de diálogo que contribuyan a disminuir el estigma y los tabúes asociados a la menstruación, favoreciendo así el bienestar integral y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

REFERENCIAS:

- Guyton, Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2021). *La menstruación y los derechos humanos*. https://www.unfpa.org/es/menstruacion
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Salud menstrual e higiene*. https://www.who.int
- UNICEF. (2019). *Guidance on menstrual health and hygiene*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. https://www.unicef.org

RECURSOS:

Físicos:

- Sillas, bolsa, hojas, preguntas en papel, esfero, toalla higienica, y listados de asistencia.

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en psicología.

Resultados:

Cualitativos: Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa por parte de las ciudadanas, quienes lograron expresar y compartir diversas vivencias, experiencias y percepciones relacionadas con la menstruación en contextos de habitabilidad en calle. Este espacio permitió visibilizar las dificultades que han enfrentado para gestionar su ciclo menstrual, así como las estrategias que han utilizado para el manejo de la higiene en condiciones adversas. Asimismo, la actividad facilitó un ejercicio de reconocimiento y validación de las experiencias personales, promoviendo la escucha respetuosa y el intercambio de saberes entre las participantes. A través de las dinámicas propuestas se generaron reflexiones colectivas en torno a la importancia del autocuidado y la higiene menstrual, lo que permitió identificar prácticas saludables y aspectos a fortalecer en el cuidado del cuerpo. Finalmente, el espacio contribuyó a promover la toma de conciencia y posibles acciones de autocuidado, orientadas a fortalecer hábitos de higiene menstrual, reconocer la importancia del cuidado personal durante el ciclo menstrual y fomentar decisiones que favorezcan el bienestar físico y emocional de las participantes.

Cuantitativos:

Nº Pariticpantes: 6 participantes
N.º Hombres: 0
N.º Mujeres: 6
LGBTIQ: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Karen Aguirre

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Cuapa

REGISTRO FORTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EMMA: MODULO 4 Mi cuidado menstrual en calle y gestión menstrual.

LINEA DE ATENCION 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de capacidades.

Fecha: 05/03/2026





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

Fecha de diligenciamiento: 05/03/2026

Número Ficha: 2026 (Año) | (Localidad) | 7757 (Proyecto) | 122256 (Código Unidad Operativa)

SECCIÓN A. INFORMACIÓN SOBRE LA ACCIÓN PEDAGÓGICA

1. Nombre de la Actividad:	2. Actividad:	3. Código de la acción:	4. Dirección:	5.Barrio:	6. Número de horas:
EMMA: Modulo 4 Mi autocuidado mestrual en calle y gestión mestrual.	1 Acciones para el fortalecimiento de capacidades. 2 Diálogos Comunitarios. 3 Encuentros Comunitarios. 4 Acciones Prevención Selectiva. 5 Acciones Prevención Universal. 6 X Talleres EMAA	6388-1	vereda San Bernardo	Finca El paraiso.	

SECCIÓN B. INFORMACIÓN SOBRE EL RESPONSABLE

1. Nombre del Responsable:	2. Tipo de documento:	3. Número de documento de identidad:
Karen Dayana Aguirre Ordoñez	Cédula de ciudadanía 1 X Cédula de extranjer 2	1003.524.026

SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS PARTICIPANTES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Otro ¿cuál? Digite código del instructivo

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

No. Participante	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Tipo	A. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Número	B. APELLIDOS (Escriba: En el renglón 1, primer apellido; En el renglón 2, segundo apellido)	C. NOMBRES (Escriba: En el renglón 1, primer nombre; En el renglón 2, segundo nombre)	D. EDAD	E. SEXO	F. GÉNERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. NIVEL EDUCATIVO	J. OCUPACIÓN U OFICIO	K. DISCAPACIDAD ¿Persona con discapacidad??	K. DISCAPACIDAD Tipo de Discapacidad	L. GRUPO ETNICO	M. GRUPO INDIGENA	N. VICTIMA DEL CONFLICTO	O. POBLACIÓN	P. FIRMA
1	1	1013639057	1 Gonzalez 2 Ramirez	1 Mayerli 2 Yurani	33	2	2	1	1	4		SI / NO		6		SI / NO	7	YURANY
2	1	1026283089	1 Hoyos 2 Montejo	1 Edith 2 Rocio	39	2	2	1	1	4		SI / NO	3	6		SI / NO	7	Edith

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

No. Participante	A		B	C	D	E	F	G	H	I	J	K		L	M	N	O	P
	DOCUMENTO DE IDENTIDAD		APELLIDOS	NOMBRES	EDAD	SEXO	GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	NIVEL EDUCATIVO	OCUPACIÓN U OFICIO	DISCAPACIDAD		GRUPO ETNICO	GRUPO INDIGENA	VICTIMA DEL CONFLICTO	POBLACIÓN	FIRMA
	Tipo	Número	Escriba: En el renglón 1, primer apellido En el renglón 2, segundo apellido	Escriba: En el renglón 1, primer nombre En el renglón 2, segundo nombre								¿Persona con discapacidad??	Tipo de Discapacidad					
3	1	1020756686	1 Cardenas 2 Dey	1 Claudia 2 Marcela	35	2	2	1	1	4		SI ~~NO~~		6		SI ~~NO~~	7	marcela
4	1	1030524933	1 olaya 2 Orozco	1 Diana Maria 2 Caterin	44	2	2	2	1	6		SI ~~NO~~		6		SI ~~NO~~	7	
5	1	1015445607	1 Cueva 2 Parra	1 Flor 2 Marina	31	2	2	1	1	8		SI ~~NO~~		6		SI ~~NO~~	7	
6	1	1130680427	1 Garcia 2 Garcia	1 Maria 2 Alejandra.	37	2	2	1	1	7		SI ~~NO~~		6		SI ~~NO~~	7	
7			1 2	1 2								SI NO				SI NO		
8			1 2	1 2								SI NO				SI NO		
9			1 2	1 2								SI NO				SI NO		
10			1 2	1 2								SI NO				SI NO		
11			1 2	1 2								SI NO				SI NO		
12			1 2	1 2								SI NO				SI NO		

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 3

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 05/03/2026 06/03/2026	**HORA:** **INICIO** 11:00 AM **FINAL** 12:00 PM
ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Alejandro Bejarano	

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Coro, voces del rosario

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la expresión musical, la integración comunitaria y el bienestar emocional de los participantes mediante la preparación e interpretación colectiva de repertorio musical, promoviendo habilidades vocales básicas, trabajo en equipo y un ambiente de convivencia armoniosa dentro de la comunidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la autoestima y la autoconfianza mediante la expresión vocal y la participación activa en actividades grupales.
- Desarrollar habilidades socioemocionales, como la empatía, la comunicación asertiva y la escucha respetuosa dentro del grupo.

METODOLOGÍA
Para el desarrollo de la actividad se implementará una metodología psicoeducativa, la cual se desarrollará en taller de interés, teniendo en cuenta la línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. por la cual se dará inicio con:

Enfoque pedagógico y humano
La metodología se basa en un aprendizaje vivencial, participativo y centrado en la persona, donde el canto se utiliza como herramienta de expresión, conexión emocional y fortalecimiento del sentido comunitario.
2. Estrategias metodológicas
a) Sesiones vivenciales
Cada encuentro combina práctica vocal, dinámicas grupales y reflexión personal. Se busca que el aprendizaje ocurra experimentando, no solo recibiendo instrucciones.
Aprendizaje progresivo
El taller avanza de lo simple a lo complejo:

- Calentamiento vocal y corporal
- Ejercicios de respiración y afinación
- Trabajo rítmico y memorias musicales
- Ensamble por voces y montaje de repertorio
- Integración emocional e interpretativa

c) Trabajo cooperativo
Se promueve el apoyo mutuo mediante:

- Ensayos por equipos
- Prácticas en parejas para la afinación
- Correcciones colectivas con actitud positiva
- Roles rotativos (líder de entrada, guía de ritmo,

Esto favorece el desarrollo personal y la cohesión grupal.
d) Expresión emocional
Se integran técnicas como:

- Breves momentos de respiración consciente
- Reflexión grupal al cierre de cada sesión
- Espacios para compartir sensaciones o avances

El objetivo es fortalecer la autorregulación, la conciencia de sí mismo y la confianza.
e) Metodología lúdica
El aprendizaje se apoya en actividades lúdicas como:

- Juegos rítmicos
- Ejercicios de eco o "llamada y respuesta"

- Improvisaciones vocales simples
- Dinámicas de movimiento corporal

Esto ayuda a romper la timidez y aumentar la participación.

f) Repertorio significativo

La elección de canciones:

- Simplicidad y accesibilidad vocal
- Mensajes positivos y emotivos
- Conexión cultural y espiritual para la comunidad
- Posibilidades de armonización básica

El repertorio se convierte en un vehículo de identidad y pertenencia.

Adecuación:

Se notificará a los y las participantes mediante los tableros informativos que el taller se realizará en el aula renacer donde se conectará el sonido con el fin de enseñar la canción mi burrito sabanero el cual será el primer villancico para montar.

Primer momento:

Se convocará a las y los ciudadanos que participan del taller, que se llevará a cabo en el aula renacer, se dará inicio con el objetivo del día que será trabajar surfeo y enseñar la primera canción la cual será con mi burrito sabanero.

Segundo momento

Se comenzará con una dinámica sencilla de ritmo usando palmas o sonidos con el cuerpo para integrar al grupo, luego se cantarán canciones conocidas de la comunidad o se aprenderá una nueva, se utilizarán instrumentos simples como maracas o tambores para crear ritmos en conjunto y también se construirá entre todos una pequeña canción con palabras que representarán los valores o experiencias del grupo. El objetivo principal será compartir, escuchar a los demás y fortalecer el sentido de comunidad a través de la música

Tercer momento reacondicionamiento del espacio

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

TEMA

La importancia de los usos de la música en la vida diaria

La música con su ritmo, armonía y melodía siempre ha acompañado a todas las sociedades a lo largo de la evolución. Y es que la música no deja de ser un lenguaje universal que causa siempre el conocido efecto de acción-reacción, siempre hay una sensación ante una melodía. Lo cierto es que es uno de los factores más influyentes, además de uno de los principales motores de sentimientos y reacciones, debido a la actividad cerebral que reproduce en las personas. Cualquier actividad con música se hace mucho más llevadera ya que su escucha proporciona una reducción constante del estrés y una sensación de tranquilidad que permite adquirir el confort y la comodidad necesarios para poder llevar a cabo las actividades. ¿A ti también te pasa?

Existen tantos tipos de música como gustos en el mundo. Y es que no para todos es relajante el mismo tipo de música. Está demostrado que la música tiene influencia directa sobre las emociones y los estados de humor de las personas. Por regla general, tras escuchar música disponemos de una actitud positiva frente a la vida. Pero la música tiene multitud de beneficios para el día a día. A continuación, te los contamos todos:

Usos y beneficios de la música para el día a día

- Estimula la actividad cerebral. La música, además de ser uno de los elementos que más placer genera, libera dopamina, la cual estimula el circuito cerebral subcortical encargado de generar respuestas a nivel emocional. Así, cuando los sonidos entran por el conducto auditivo llegan hasta las redes neuronales del cerebro donde se producen respuestas de control y de ejecución de movimientos.
- Impulsa el aprendizaje. Los recién nacidos responden antes a las melodías que a los estímulos de sus propios padres. Los dibujos animados suelen incluir canciones porque el manejo de los ritmos permite a los niños la memorización de la información y de los conceptos de una manera más rápida y sencilla. La práctica de la música permite el desarrollo de la motricidad, es decir, la coordinación de los movimientos y la orientación en el espacio.

También son destacables las numerosas ventajas para los músicos. Y es que aquellos que practican música desde edades tempranas tienen una mayor capacidad de memoria.

- Aumenta la concentración. Muchos ven incrementada su capacidad de concentración al escuchar música instrumental mientras estudian o realizan trabajos. La música es una técnica de estudio más a través de la cual las tareas se hacen más llevaderas. La música clásica también permite mejorar en un corto período de tiempo la memorización de las tareas ya que su ritmo pausado propicia un efecto calmante y una atmosfera de aprendizaje ideal.
- Fomenta la positividad. La conocida como musicoterapia es utilizada ya por muchos profesionales para tratar procesos y conductas emocionales. La musicoterapia permite por medio de la exploración de los

propios sentimientos realizar cambios de ánimo, aumentar el control sobre las propias emociones, mejorar la sociabilización y aprender a poner en práctica las habilidades para resolver de manera autosuficiente los problemas. De esta forma se trata de mejorar trastornos, deficiencias o problemas psicológicos a través de la música. Ello se consigue gracias a que las melodías tienen una influencia directa sobre el estado de ánimo.

- Elimina el estrés. La música es un remedio eficaz para eliminar los niveles de estrés. A la música se la reconoce en muchas culturas como un tipo de medicina recuperativa en aspectos afectivos y mentales. Los especialistas han demostrado a través del estudio interno de sus beneficios que la escucha activa de música tiene una influencia positiva sobre el sistema nervioso. Hablamos de la reducción de los latidos del corazón, de una respiración más lenta y de una sensación de tranquilidad total.
- Aumento de la motivación. La música está directamente relacionada con la motivación. Una fiesta sin música no es entendida como fiesta, lo mismo ocurre con una clase de baile sin música. La música nos acompaña en nuestras vidas pero es sobre todo durante la ejecución de actividades físicas cuando alcanza su máximo nivel motivacional. Los ritmos fuertes, latinos, electrónicos y repetitivos son clave para la motivación general durante actividades como el running, la musculación, el baile o cualquier otro tipo de deporte.

FUENTE:
https://www.zasmusic.com/blog/la-importancia-de-los-usos-de-la-musica-en-la-vida-diaria-b746.html

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

- Bafle, letra de la canción y música.

RESULTADOS:

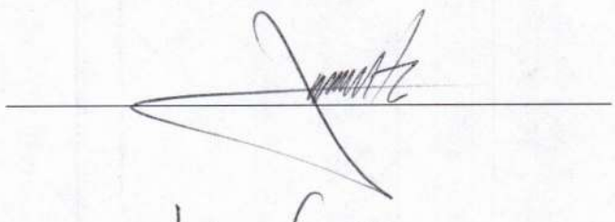
Cualitativos 05/03/2026
Evidenciaron un mejoramiento en las habilidades musicales de los participantes, reflejado en una mayor seguridad al cantar, mejor coordinación rítmica y mayor capacidad para seguir melodías y participar en actividades musicales grupales. Además, se observó una mayor disposición para escuchar a los demás, trabajar en equipo y expresar emociones a través de la música.

Cuantitativos
N° Participantes: 7
N° Hombres: 5
N° Mujeres: 2
LGTBIQ: 0

Cualitativos 06/03/2026
Los participantes demostraron progreso en la afinación, el manejo del ritmo y la interpretación de canciones, lo que contribuyó al fortalecimiento de la participación musical dentro de la comunidad y al desarrollo de la confianza en sus propias capacidades musicales

Cuantitativos
N° Participantes: 11
N° Hombres: 10
N° Mujeres: 1
LGTBIQ: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guaqueta

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Coro, voces del Rosario

LÍNEA DE ATENCIÓN III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

FECHA: 05/03/2026



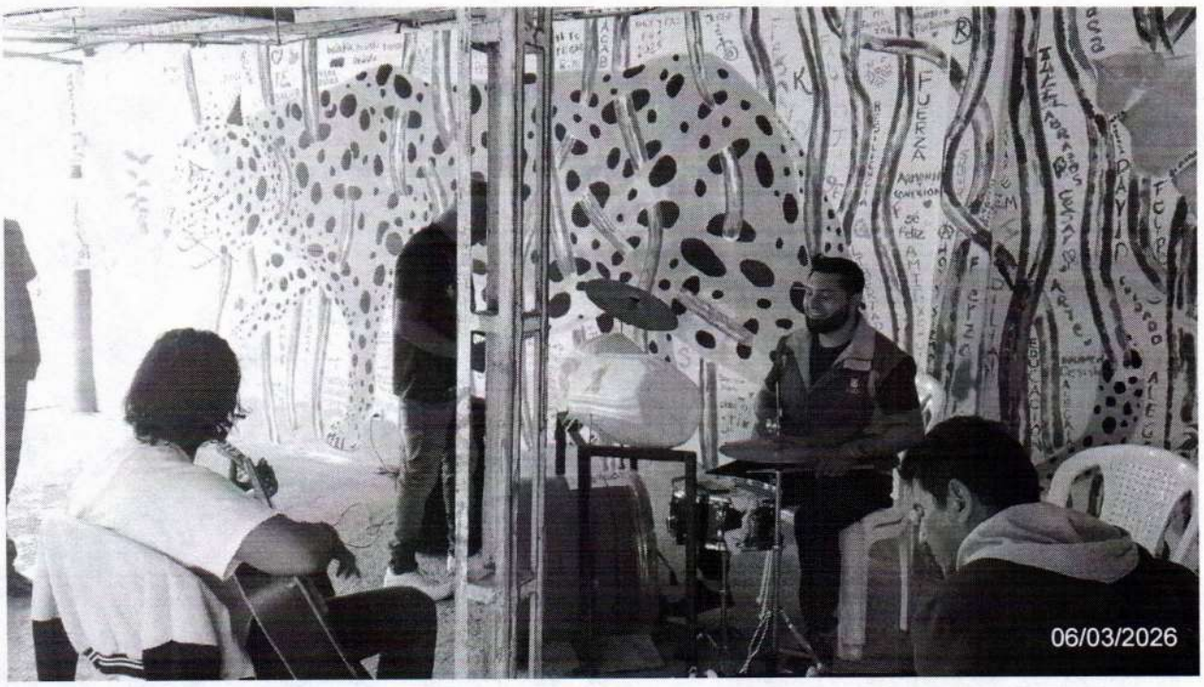


REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Coro, voces del Rosario

LÍNEA DE ATENCIÓN III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

FECHA: 06/03/2026





ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Coro, Voces del Rosario	4. Fecha:	05/03/2026	5. Hora:	11:00 Am

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. Nc informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona víctima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	1.015.445.604	Marina Cuevas	31	2	2	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
2	CC	3179353	Fernando Reutenwald	64	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
3	CC	1024555534	Dayron Vidal	31	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
4	CC	1030524933	Diana Olaya	44	2	2	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
5	CC	1010209773	Jhonata Rotor	32	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
6	CC	9806242-	[illegible]	<0	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
7	CC	1015.411.116	Jhon Freddy L.	CC	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL

Código: FOR-PSS-795
Versión: 1
Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Coro, voces del Rosario	4. Fecha:	05/03/2026	5. Hora:	11:00 Am

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
2			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
3			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
4			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
5			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
6			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
7			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		

13. Nombre del responsable: Alejandro Bejarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Coro, Voces del Rosario	4. Fecha:	06/03/2026	5. Hora:	11:00 Am

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona victima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	CC9862270	Cesar Montes	50	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
2	CC	80793300	Cipriano	40	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
3	CC	73,144 493	ANTONIO Baldiris	56	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
4	CC	1.045.445 607	Maria Cecci Pava	31	2	2	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
5	CC	3179353	fernando Rentenvold	64	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
6	CC	1015.411.116	Juan Gredy Lente	42	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
7	CC	1010182137	Jairo Camacho	36	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
8	CC	1010209773	Jhonatan Bastos	32	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
9	CC	1019051442	Jhon Perez	37	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
10	CC	79853890	Fabian Gutmán	48	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica
11	CC	79572614	Ricardo Ramirez	56	1	1	1	6	2	No Aplica	No Aplica	No Aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Cero/ Locos de/ Rosario	4. Fecha:	06/03/2026	5. Hora:	11:00 Am

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
2			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
3			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
4			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
5			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
6			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
7			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
8			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
9			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
10			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		
11			X	No Aplica	No Aplica	No Aplica	No Aplica		

13. Nombre del responsable: Alejandro Bogarano

14. Cargo o rol del responsable: Tallerista

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 2

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 05/03/2026	**HORA:** INICIO: 02:00 pm FINAL: 03:30 pm
ÁREA: Primeros auxilios	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Karem Moreno	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Pautas del sueño y descanso.

OBJETIVO GENERAL:
Educar a los ciudadanos sobre la importancia de crear una rutina saludable para conciliar el sueño, lo que les permite ser mas productivos en las actividades que realizan diariamente, así mismo sensibilizar la adherencia a tratamientos farmacológicos que inducen el sueño.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar un ambiente inclusivo y acogedor donde los ciudadanos puedan expresarcen libremente comentando lo que piensan sobre una rutina saludable del sueño.
- Aumentar el conocimiento de la población sobre la importancia de conocer diferentes metodologías para crear rutinas de descanso.
- Concientizar a la población para mejorar hábitos del sueño.

METODOLOGÍA:
La jornada de la tarde se llevará a cabo, por medio de una metodología teórico – practico enfocado en estudio de conceptos y teorías con aplicación de situaciones reales para resolver problemas o generar conocimientos, así mismo se usará 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. Esta actividad se dará bajo la línea de atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Adecuación:
Se realizará la convocatoria a los ciudadanos de etapa 1 en Kiosko para llevar a cabo el taller.

- **Primer momento:**
  Se explicará los objetivos a alcanzar durante la ejecución de la jornada de primeros auxilios y la metodología a desarrollar, además de recalcar en las y los ciudadanos las nuevas dinámicas de trabajo en la tarde.

- **Segundo Momento:**
  Para el segundo momento se iniciará el taller con una breve charla, exponiendo casos de la vida real donde se abre un espacio de sencilizacion frente al tema tratado.

Tercer momento:

- Finalmente se realiza el cierre de la actividad, se dará un espacio de aclaración de dudas respecto al tema, se mencionará la importancia de poner en práctica rutinas saludables para el manejo del sueño, buscando con esto mejorar la calidad y estilo de vida de los ciudadanos.

- **Reacondicionamiento del espacio**
  Se invita a los ciudadanos a reacomodar el espacio dejándolo en óptimas condiciones.

- **TEMAS:**
  Para lograr un sueño reparador, mantenga un horario constante (incluso fines de semana), duerma de 7 a 8 horas, y cree un ambiente oscuro, fresco y silencioso. Evite cafeína, alcohol y pantallas antes de acostarse; opte por cenas ligeras y ejercicio regular. Relájese antes de dormir para mejorar la calidad.

Pautas Fundamentales de Higiene del Sueño:

- **Horarios Consistentes:** Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días para regular su ciclo circadiano.
- **Ambiente Ideal:** Asegúrese de que el dormitorio sea tranquilo, oscuro y tenga una temperatura fresca.

- **Rutina de Relajación:** Realice actividades tranquilas antes de dormir, como leer, tomar un baño caliente o escuchar música suave.
- **Evite Estimulantes:** No consuma cafeína, nicotina o alcohol por la tarde/noche, ya que fragmentan el sueño.
- **Cenas Ligeras:** Evite comidas pesadas al menos 2 horas antes de acostarse para evitar digestiones pesadas.
- **Ejercicio:** Haga actividad física regularmente, pero evite la alta intensidad poco antes de dormir.
- **Uso de la Cama:** La cama es solo para dormir y la intimidad; evite trabajar o ver televisión en ella.
- **Manejo del insomnio:** Si no concilia el sueño en 20 minutos, levántese y haga algo relajante hasta tener sueño de nuevo.

- **Fuente de consulta:** https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/dormir-bien/recomendaciones-para-tener-un-mejor-descanso?gad_source=1&gad_campaignid=19638119922&gbraid=0AAAAAooC_QmgcBKuz19NtgybdDyX5HvH-&gclid=Cj0KCQjwm6POBhCrARIsAIG58CLseB-brL3lfi_Q5LEwzqfsmmeA0DeG-0zq3QFWZMw8ByfPzH-Zct0aArsAEALw_wcB

RECURSOS:

Físicos:

- Kiosco y sillas

Humanos:

- Ciudadanos de la comunidad de vida y profesional de primeros auxilios.

RESULTADOS:

Cualitativos: Se evidencio interés por parte de los asistentes acerca del tema en general, identificando la importancia de tener higiene correcta para el sueño.

Cuantitativos: Se logro la convocatoria de 15 participantes, en donde se identifica que la población capacitada se distribuyó de la siguiente manera:

Ciudadanos o Ciudadanas LGBTI: 0

Ciudadanos o ciudadanas TRANSGENERO: 0

Mujeres: 0 Hombres :15

FIRMA DEL RESPONSABLE: Karen Moreno A

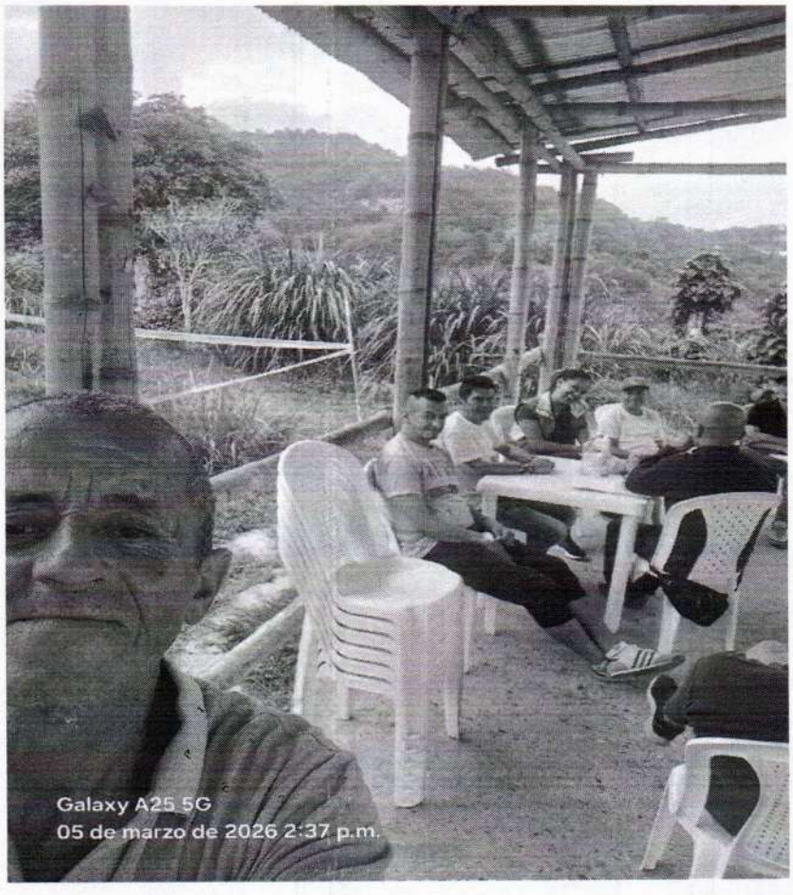
FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Gonzalez

REGISTRO FOTOGRAFICO.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Pautas del sueño y descanso.
Línea de atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.
FECHA: 05/03/2026.





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Rutas del sueño y descanso	4. Fecha:	05/03/2026	5. Hora:	2:00 PM

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena. 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona victima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	70106682	DIEGO PAIHCIWO	68	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
2	CC	3167241	JOCE Marin	47	1	1	1	6	2	NO aplica	No aplica	NO aplica
3	CC	1000801027	VICTOR [illegible]	39	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
4	CC	7015411116	Juan [illegible] C.	42	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
5	CC	1070917209	Jaisson Vilches	37	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
6	CC	19284856	[illegible]	61	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
7	CC	18523304	William Polanco	40	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
8	CC	1030571332	[illegible]	40	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
9	CC	88897121	[illegible]	40	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
10	CC	79853892	[illegible]	48	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
11	CC	1070963499	cristian Mendez	34	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
12	CC	1032402285	[illegible]	38	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
13	CC	7510424	[illegible]	41	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
14	CC	80790300	C. [illegible]	48	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica
15	CC	94284722	ARBEY CANO	56	1	1	1	6	2	NO aplica	NO aplica	NO aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL

Código: FOR-PSS-795
Versión: 1
Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025
Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	pautas del sueño y descanso	4. Fecha:	05/03/2026	5. Hora:	2:00 pm

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	NO aplica	NO aplica		
2			X	No aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica		
3			X	No aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica	VICTOR	
4			X	No aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica		
5			X	NO aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica		
6			X	NO aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica		
7			X	No aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica		
8			X	NO aplica	No aplica	NO aplica	NO aplica		
9			X	No aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica		
10			X	NO aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica		
11			X	NO aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica	Cristian M	
12			X	No aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica	Ruzgardy	
13			X	No aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica		
14			X	No aplica	No aplica	NO aplica	NO aplica		
15			X	No aplica	NO aplica	NO aplica	NO aplica		

13. Nombre del responsable: Karem Julieth moreno Aguirre.

14. Cargo o rol del responsable: Profesional Apoyo

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 2

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 05/03/2026	**HORA:** Inicio: 2:00pm Final: 3:30pm
ÁREA: Terapia ocupacional	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Astrid Carolina Rico Sánchez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cine foro

OBJETIVO GENERAL:

- Sensibilizar a las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle en la proyección de plan de vida mediante espacio reflexivo, en el cual se generen procesos de introspección.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Orientar a las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle en la identificación de barreras y riesgos que retrasan ese plan de vida mediante análisis crítico de documental.
- Generar procesos reflexivos en las ciudadanas y ciudadanos habitantes de calle mediante cine foro de plan de vida-documental.

METODOLOGÍA:

Para el desarrollo de las actividades se implementará una metodología psico- educativa que 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. Por lo tanto, se implementará la línea de atención III: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

Adecuación: Se realizará el llamado a las ciudadanas y los ciudadanos habitantes de calle en el aula sala de televisión casa 2 y se realizará alistamiento de los recursos físicos que se van a implementar durante el desarrollo del cine foro.

Primer momento: Se socializará la metodología a llevar a cabo que es un cine foro, en donde se fortalecerá la temática de plan de vida, en esta oportunidad se realizará un análisis crítico frente a esa planeación en comunidades indígenas que se encuentras afectadas por el conflicto armado y como el cumplimiento de estos logros se ven afectados desde temprana edad y que herramientas o que factores protectores a nivel colectivo les permite sobrellevar las situaciones para esa generación de oportunidades.

Segundo Momento: Posteriormente se proyectará una película documental llamado "un plan de vida" de la aplicación de RTVC play; posteriormente mediante preguntas orientadoras se realiza un análisis critico del documental "plan de vida" tales como: ¿De qué manera el entorno socioeconómico y cultural de las comunidades indígenas actúa como un facilitador o un obstáculo para el cumplimiento de su "plan de vida"?, ¿Hasta qué punto los protagonistas son realmente dueños de sus decisiones frente a las estructuras sociales que los condicionan?, ¿Cuál es el valor social de este documental en el contexto actual? ¿Qué impacto busca generar en la audiencia?, ¿Qué dilemas éticos enfrentan los protagonistas al intentar alcanzar sus metas y cómo los resuelven? Por ultimo se les pedirá a las y los ciudadanos que realicen una comparación de la narrativa del documental con otras perspectivas o realidades que conozcan.

Tercer momento: Se finalizará la actividad con preguntas reflexivas tales como: ¿De qué manera los eventos del conflicto han influido en quién soy hoy y en mis valores personales?, ¿Siento que mis decisiones actuales son libres o están limitadas por el miedo o la falta de recursos en mi comunidad? ¿He tenido que abandonar algún sueño o meta profesional debido a alguna realidad social? ¿Qué papel puedo jugar yo como adulto para transformar mi realidad y la de mi comunidad? Se concluye la actividad con la participación de los ciudadanos.

Reacondicionamiento del espacio: La zona del aula sala de televisión casa 2 que se utilizara para el taller quedara ordenada y libre de basura o de cualquier objeto que afecte la imagen o el cuidado de este

espacio.

TEMAS

Más allá de una película específica, el "Plan de Vida" es un instrumento estratégico y político fundamental para las comunidades indígenas. Sus características principales son:

Visión Colectiva: Es una planificación a largo plazo que refleja los sueños de los mayores y las necesidades de las nuevas generaciones.

Autonomía y Resistencia: Funciona como una herramienta de autogobierno para defender el territorio, la cosmovisión y el "buen vivir" frente a amenazas externas como la guerra o la intervención estatal.

Pilares Fundamentales: Se articula sobre ejes como la salud propia, la educación intercultural, la soberanía alimentaria, la justicia (Derecho Propio) y la sostenibilidad ambiental.

Proceso Participativo: No es un documento estático, sino un proceso vivo que se construye mediante el diálogo comunitario (mingas) y se evalúa periódicamente para ajustar el camino según la realidad del territorio.

La comunidad y sus líderes arriesgan sus vidas buscando proteger a las nuevas generaciones y armonizar su territorio. Las líneas narrativas tejen reflexiones sobre el pasado con los desafíos del momento actual, y así construyen una perspectiva cíclica de la guerra en Colombia que demuestra que el conflicto interno armado ha continuado después de 2016. A través de experiencias e historias personales, Un plan de vida presenta un testimonio de la fuerza y la perseverancia de una comunidad que persiste en su lucha por la autonomía, la armonía y la vida digna.

El conflicto armado en Colombia fragmenta los proyectos de vida de los jóvenes al imponer barreras estructurales como el reclutamiento forzado, el desplazamiento, la deserción escolar y la violencia sexual. Estas dinámicas despojan a los adolescentes de sus entornos protectores, limitando el acceso a educación y oportunidades laborales, mientras exacerban traumas psicológicos y profundizan la desigualdad en zonas rurales y periféricas, donde el abandono estatal facilita la influencia de grupos armados.

Fuente:

- **https://rtvcplay.co/peliculas-documentales/un-plan-de-vida**

RECURSOS

Físicos: Portátil, listado de asistencia, televisor.

Recursos humanos: Ciudadanos y ciudadanas, Terapeuta ocupacional.

RESULTADOS:

Cualitativos: Los ciudadanos mostraron receptividad durante la proyección de la película-documental; así mismo, se resalta que lograron cada uno de los objetivos propuestos, teniendo en cuenta que relacionaron las realidades sociales de las comunidades indígenas, con las realidades que ellos mismos presentan y de qué manera esta población ha podido sobrellevar ese plan de vida a pesar de las barreras, por otra parte otros ciudadanos manifestaron como influye las estructuras de poder y el territorio en la generación de oportunidades y como ellos son participes y sostienen una problemática de consumo de sustancias psicoactivas mediante el expendio, en donde muchos lograron magnificar todo el daño que se causa detrás de una dosis personal, concluyendo que no solo arrebata la vida de ellos si no que perdura el daño a jóvenes y a territorios afectados por la violencia. Por último hacen hincapié en que deben creer mas en ellos y en identificar los recursos con que cuentan para poder construir ese plan de vida.

Cuantitativos:

N°. Participantes: 15
N°. Hombres: 15
N°. Mujeres :0
LGBTIQ:0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Astrid Carolina Rico

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Lina Cayara

REGISTRO FOTOGRÁFICO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CINEFORO
LÍNEA DE ATENCIÓN III: FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO LA GESTIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DE LAS OPORTUNIDADES
FECHA: 05/03/2026





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Cine Foro	4. Fecha:	05/03/2026	5. Hora:	2:00 pm

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas. 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona víctima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	79764623	Julian J. Gomez	45	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
2	CC	79049093	Pedro Laiton	60	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
3	CC	1010182130	Jairo Camacho	36	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
4	CC	93356645	Gonzalo Prieto	61	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
5	CC	1000801027	VICTOR LAVOTO	39	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
6	CC	19284856	Alvaro Cobos	67	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
7	CC	79827457	Felix Sierra	51	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
8	CC	19465137	Milton Rojas	62	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
9	CC	1032488674	Jose contreras	47	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
10	CC	1013632181	CRISTIAN CAMILO	41	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
11	CC	8726226	Caballero Jose	62	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
12	CC	79.973.500	Jose D. Ortiz P	46	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
13	CC	1032381114	Wilman Fonseca	39	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
14	CC	1033762772	JUAN OCAMPO	34	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
15	CC	1015411116	Jhon Freddy Lamota		1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Cinefuro	4. Fecha:	05/03/2026	5. Hora:	2:00pm

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
3			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	VICTOR	
6			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
7			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
8			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
9			X	No aplica	No aplica	No aplica	Na aplica	JOSE GC	
10			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
11			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
12			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
13			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Wilmar.	
14			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
15			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: Astrid Carolina Rico Sanchez

14. Cargo o rol del responsable: Terapeuta ocupacional

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.

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de Vida el Rosario	FECHA: 05/03/2026	HORA: 2:00 PM 3:30 PM
ÁREA: Trabajo Social	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:	Paula Andrea Contreras

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cartografía social. Fortalecimiento de redes de apoyo comunitario

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer el reconocimiento y la consolidación de las redes de apoyo comunitario mediante la estrategia de cartografía social, a través de una actividad participativa que permita a las y los ciudadanos identificar los recursos, actores e instituciones presentes en su territorio, promoviendo la cooperación, la solidaridad y la participación comunitaria para el bienestar colectivo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar, a través del ejercicio de cartografía social, las principales redes de apoyo existentes en la comunidad, incluyendo instituciones, organizaciones, líderes comunitarios y espacios de participación que contribuyen a la atención de necesidades y al fortalecimiento del tejido social.
- Promover el reconocimiento de los recursos comunitarios y las rutas de apoyo disponibles en el territorio, fomentando el acceso a la información y el fortalecimiento de la capacidad de la comunidad para gestionar soluciones colectivas frente a diferentes situaciones o problemáticas.
- Fomentar la participación activa, el diálogo y el trabajo colaborativo entre las y los participantes, incentivando la construcción colectiva de conocimiento sobre el territorio y fortaleciendo los vínculos comunitarios, la confianza y la articulación entre los diferentes actores sociales.

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

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

Momento 1. Apertura y sensibilización: Reconocimiento del territorio y de las redes de apoyo comunitario

Para dar inicio a la jornada, se genera un ambiente participativo, respetuoso y de confianza que favorezca la integración de las y los participantes y el intercambio de experiencias. Se realiza una bienvenida inicial en la que se presenta el propósito del encuentro: reconocer, a través de la cartografía social, las redes de apoyo comunitario presentes en el territorio y reflexionar sobre su importancia para el bienestar colectivo y el fortalecimiento del tejido social. Durante este espacio se explica brevemente que las redes de apoyo están conformadas por personas, instituciones, organizaciones y espacios comunitarios que brindan acompañamiento, orientación y recursos ante diferentes situaciones que pueden surgir en la vida cotidiana. Asimismo, se destaca la importancia de que la comunidad conozca e identifique estos recursos, ya que el reconocimiento del territorio y de los actores que lo conforman permite fortalecer la participación ciudadana, el trabajo colaborativo y la capacidad de la comunidad para afrontar problemáticas de manera conjunta. Se invita a las y los participantes a reflexionar sobre cómo, en diferentes momentos de sus vidas, han acudido a alguna persona, institución o espacio comunitario en busca de apoyo, orientación o acompañamiento.

Como actividad rompe hielo, se propone una dinámica breve en la que cada participante menciona un lugar, institución o persona dentro de su comunidad que considere una fuente de apoyo. Estas ideas se van registrando en un tablero o papelógrafo, permitiendo visualizar de manera inicial algunos de los recursos presentes en el territorio. Esta actividad permite activar los conocimientos previos de las y los participantes, fomentar la participación desde el inicio del encuentro y generar un primer acercamiento al tema de las redes de apoyo comunitario.

Finalmente, se realiza una breve reflexión colectiva en la que se destaca que muchas veces dentro del territorio existen múltiples recursos y actores dispuestos a brindar apoyo, pero no siempre son reconocidos o visibilizados por la comunidad. En este sentido, se explica que la actividad de cartografía social permitirá identificar y representar de manera colectiva estas redes de apoyo, facilitando un mayor conocimiento del entorno y fortaleciendo los vínculos comunitarios a partir del reconocimiento de los recursos disponibles en el territorio. De esta manera, se preparan las bases para el desarrollo de la actividad **central y se motiva a las y los participantes a involucrarse activamente en el ejercicio.**

Momento 2. Construcción de la cartografía

En este momento se desarrolla la actividad central orientada al reconocimiento del territorio y a la identificación de las redes de apoyo comunitario a través de la metodología de cartografía social. Con base en las reflexiones realizadas durante el momento anterior, se invita a las y los participantes a trabajar de manera grupal para representar gráficamente su comunidad, identificando los diferentes actores, instituciones, organizaciones y espacios que brindan apoyo a la población. Para el desarrollo de la actividad, se conforman pequeños grupos y se entregan materiales como papelógrafos, marcadores y otros elementos que faciliten la elaboración del mapa comunitario. Cada grupo dibuja de manera libre una representación del territorio, señalando en él los lugares que consideran importantes dentro de la comunidad, tales como centros de salud, instituciones educativas, organizaciones sociales, espacios de encuentro comunitario, líderes barriales, entidades públicas o cualquier otro actor que represente una fuente de apoyo para las personas.

Posteriormente, cada grupo socializa su cartografía ante los demás participantes, explicando los elementos identificados y compartiendo las reflexiones que surgieron durante el ejercicio. Este espacio de socialización permite complementar la información entre los grupos, visibilizar nuevos actores o recursos comunitarios y fortalecer el conocimiento colectivo sobre las redes de apoyo existentes.

Finalmente, el facilitador o facilitadora retoma las principales ideas compartidas, resaltando la importancia de reconocer y fortalecer las redes de apoyo comunitario como un elemento fundamental para promover la solidaridad, la participación y el trabajo colaborativo dentro de la comunidad. De esta manera, se consolida un aprendizaje colectivo sobre el territorio y se refuerza la importancia de mantener vínculos comunitarios activos que contribuyan al bienestar común.

Momento 3. Cierre y reflexión colectiva: Fortalecimiento de las redes de apoyo comunitario

En este momento final se busca consolidar los aprendizajes construidos durante la jornada, reforzando la importancia de reconocer y fortalecer las redes de apoyo comunitario como un elemento clave para el bienestar y la organización social dentro del territorio. A través de un espacio breve de diálogo reflexivo, las y los participantes comparten los principales aprendizajes obtenidos durante la actividad de cartografía social, reconociendo cómo el ejercicio permitió identificar actores, instituciones, espacios y personas que brindan apoyo dentro de la comunidad. Se orienta una conversación grupal en la que las y los participantes reflexionan sobre cómo la construcción colectiva del mapa comunitario permitió ampliar el conocimiento sobre el territorio, visibilizar recursos que anteriormente no eran plenamente reconocidos y comprender la importancia de mantener vínculos de cooperación y solidaridad entre los diferentes actores comunitarios. Asimismo, se destaca cómo el trabajo en grupo favoreció el intercambio de experiencias, el diálogo respetuoso y la participación activa de los asistentes.

Durante este espacio también se resalta que las redes de apoyo no se limitan únicamente a instituciones formales, sino que también están conformadas por líderes comunitarios, vecinos, organizaciones sociales y espacios de encuentro que contribuyen al acompañamiento y a la resolución de diferentes situaciones que pueden presentarse en la vida cotidiana. En este sentido, se enfatiza que el fortalecimiento de estas redes depende tanto del reconocimiento de los recursos existentes como del compromiso de cada persona con la participación y el apoyo mutuo dentro de la comunidad.

Finalmente, se cierra la jornada resaltando que el conocimiento del territorio y de sus redes de apoyo permite construir comunidades más informadas, organizadas y solidarias. De esta manera, se invita a las y los participantes a continuar fortaleciendo los vínculos comunitarios, promoviendo la participación activa, el trabajo colaborativo y el uso de las redes de apoyo identificadas como herramientas fundamentales para mejorar la convivencia y contribuir al bienestar colectivo.

TEMA

La cartografía social es una estrategia participativa que permite a las comunidades reconocer, analizar y representar de manera colectiva su territorio, identificando los recursos, actores, instituciones y dinámicas sociales que hacen parte de su vida cotidiana. En el contexto comunitario, esta herramienta se convierte en un medio fundamental para el fortalecimiento de las redes de apoyo, ya que facilita la visibilización de

los espacios, organizaciones y personas que brindan acompañamiento, orientación y apoyo frente a diferentes situaciones que pueden presentarse dentro de la comunidad.

A través de la cartografía social, las y los ciudadanos tienen la oportunidad de reflexionar sobre su entorno, compartir conocimientos sobre el territorio y reconocer las relaciones existentes entre los diferentes actores comunitarios. Este proceso favorece la participación activa, el diálogo y la construcción colectiva de conocimiento, permitiendo identificar tanto las fortalezas como las necesidades presentes en la comunidad. De acuerdo con Orlando Fals Borda (1987), la investigación y el conocimiento participativo permiten que las comunidades comprendan su realidad social y se involucren activamente en la transformación de su entorno, fortaleciendo así los procesos de organización y acción colectiva.

Desde una perspectiva psicosocial, la identificación de las redes de apoyo comunitario contribuye al fortalecimiento del bienestar individual y colectivo, ya que las personas pueden reconocer a quién acudir en momentos de dificultad, acceder a información relevante y establecer vínculos de cooperación con otros miembros de la comunidad. Según Robert D. Putnam (2000), el capital social se construye a partir de las relaciones de confianza, cooperación y participación entre las personas, lo que permite fortalecer la cohesión social y promover comunidades más solidarias y resilientes.

El fortalecimiento de las redes de apoyo también se relaciona con la participación comunitaria y la corresponsabilidad social. John McKnight y John Kretzmann (1993) destacan que las comunidades cuentan con múltiples recursos y capacidades internas que, cuando son identificadas y potenciadas, permiten generar soluciones colectivas frente a diversas problemáticas sociales. En este sentido, la cartografía social facilita el reconocimiento de estos recursos, promoviendo la articulación entre instituciones, organizaciones comunitarias, líderes sociales y ciudadanía en general.

Reflexión social y reconocimiento del territorio

El reconocimiento del territorio es un proceso fundamental para el fortalecimiento de la identidad comunitaria y la participación social. A través de la cartografía social, las personas pueden identificar los espacios que forman parte de su entorno cotidiano, comprender las dinámicas que se desarrollan en ellos y reflexionar sobre su importancia dentro de la vida comunitaria.

Este ejercicio no solo permite ubicar geográficamente lugares o instituciones, sino también reconocer las relaciones sociales que se construyen en el territorio. De esta manera, se fortalece el sentido de pertenencia, la apropiación del espacio comunitario y la capacidad de la comunidad para organizarse y gestionar acciones colectivas orientadas al bienestar común.

Reflexión comunitaria y fortalecimiento de las redes de apoyo

Las redes de apoyo comunitario cumplen un papel fundamental en la promoción del bienestar social, ya que facilitan el acceso a información, servicios, acompañamiento y orientación frente a diversas situaciones que pueden afectar a las personas y a la comunidad en general. Estas redes pueden estar conformadas por instituciones públicas, organizaciones sociales, líderes comunitarios, vecinos y diferentes espacios de encuentro que contribuyen al fortalecimiento del tejido social.

Cuando la comunidad reconoce y fortalece sus redes de apoyo, se generan mayores oportunidades de colaboración, solidaridad y participación ciudadana. Asimismo, se promueve una cultura de ayuda mutua y corresponsabilidad, en la cual cada persona comprende que su participación es importante para el desarrollo y la convivencia dentro del territorio.

De esta manera, la cartografía social se consolida como una herramienta que no solo permite conocer el territorio, sino también fortalecer las relaciones comunitarias, promover la organización social y potenciar la construcción de comunidades más participativas, informadas y solidarias, comprometidas con su propio desarrollo y bienestar colectivo.

FUENTES

- Fals Borda, O. (1987). Investigación acción participativa. Bogotá: Ediciones Tercer Mundo.
- Putnam, R. D. (2000). Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon & Schuster.
- Kretzmann, J., & McKnight, J. (1993). Building Communities from the Inside Out: A Path Toward Finding and Mobilizing a Community's Assets. Evanston, IL: Northwestern University.

RECURSOS:

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

RESULTADOS:

Cualitativos: El desarrollo de la actividad "Cartografía social. Fortalecimiento de redes de apoyo comunitario" permitió evidenciar un proceso significativo de aprendizaje, participación e interés por parte de las y los ciudadanos participantes. Desde el inicio de la jornada se observó una actitud receptiva y colaborativa, lo cual facilitó la generación de un espacio de diálogo y construcción colectiva en el que las personas pudieron compartir sus conocimientos y percepciones sobre el territorio y las redes de apoyo existentes en su comunidad.

Durante el ejercicio de construcción de la cartografía social, las y los participantes demostraron una alta disposición para trabajar en equipo, intercambiar ideas y aportar desde sus experiencias personales al reconocimiento del entorno comunitario. A través de la elaboración de los mapas, se logró identificar de manera conjunta diferentes actores, instituciones, organizaciones y espacios que cumplen un papel importante como redes de apoyo dentro del territorio. Este proceso permitió visibilizar recursos comunitarios que en algunos casos no eran plenamente reconocidos por todos los participantes.

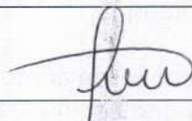
Asimismo, se evidenció un aprendizaje significativo relacionado con la importancia de conocer el territorio y de fortalecer los vínculos entre los diferentes actores comunitarios. Las y los participantes reflexionaron sobre cómo las redes de apoyo pueden contribuir a la resolución de problemáticas, al acceso a información y servicios, y al acompañamiento mutuo frente a diversas situaciones que afectan a la comunidad. Este reconocimiento permitió fortalecer la percepción de que el bienestar colectivo se construye a partir de la colaboración, la solidaridad y la participación activa de sus integrantes.

Durante los espacios de socialización de los mapas elaborados, se observó una participación dinámica y reflexiva, en la que cada grupo compartió los elementos identificados en su cartografía, generando un intercambio de conocimientos que enriqueció la comprensión del territorio. Este momento permitió ampliar la visión de los participantes sobre las diferentes redes de apoyo disponibles, promoviendo el reconocimiento de la importancia de articular esfuerzos entre la comunidad, las instituciones y los líderes locales.

En términos de participación comunitaria, la actividad favoreció el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la valoración del trabajo colectivo. Las y los participantes manifestaron interés en continuar reconociendo y fortaleciendo los recursos presentes en su entorno, comprendiendo que el conocimiento del territorio es una herramienta fundamental para la organización comunitaria y la gestión de acciones orientadas al bienestar común.

Finalmente, la actividad cumplió con el propósito de sensibilizar al grupo sobre la importancia de identificar, reconocer y fortalecer las redes de apoyo comunitario. Se evidenció que la cartografía social no solo permitió representar el territorio de manera participativa, sino que también generó un espacio de reflexión sobre la importancia de la cooperación, la comunicación y el trabajo conjunto para fortalecer el tejido social y promover comunidades más informadas, organizadas y solidarias.

Cuantitativos:
Ciudadanos: 7
Hombres: 7
Mujeres:0
LGBTIQ+:0

FIRMA DEL RESPONSABLE: 

FIRMA COORDINADOR: 

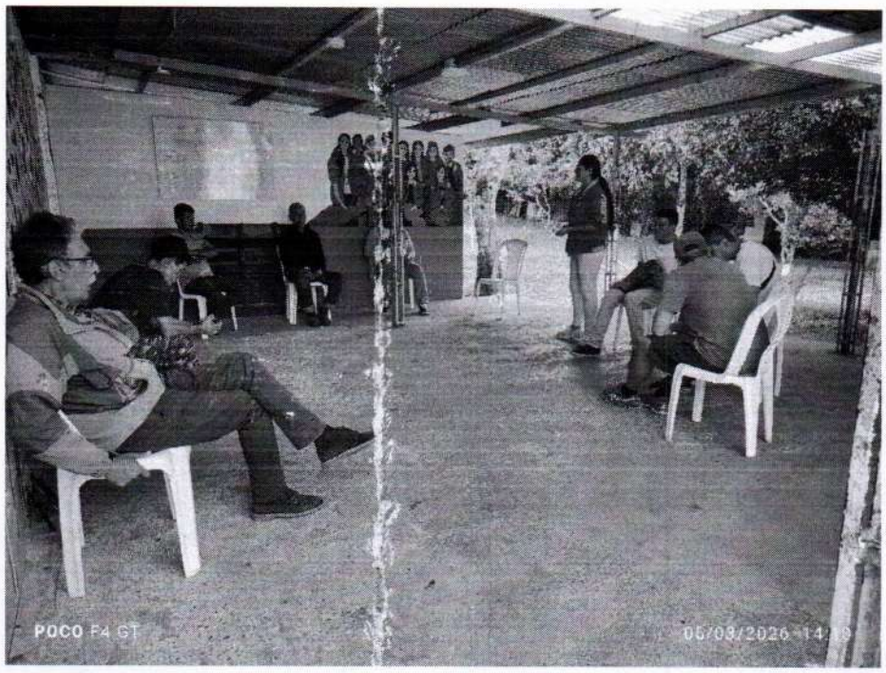
NOMBRE COORDINADOR: Lina Campos

Registro fotográfico

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cartografía social. Fortalecimiento de redes de apoyo comunitario

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

FECHA: 05/03/2026





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Cartografía Social. Fortalecimiento de redes de apoyo comunitario	4. Fecha:	05/03/2026	5. Hora:	2:00 p.m.

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora; 7. Persona víctima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	79764623	Jesus L. Guzman	45	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
2	CC	1032381114	Wilmar Forero	39	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
3	CC	1077747735	Jefer Cocsnizo	34	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
4	CC	79827457	Falik Sierra	43	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
5	CC	79356338	Gustavo Arango	60	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
6	CC	19465137	Milton Rojas	63	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
7	CC	79049093	Pedro Laitón	60	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Cartografia Social. Fortalecimiento de redes de apoyo comunitario	4. Fecha:	05/03/2026	5. Hora:	2:00 p.m.

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Wilmar.	
3			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
6			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
7			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: Paula Andrea Contreras

14. Cargo o rol del responsable: Trabajadora Social

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 3

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario	**FECHA:** 05/03/2026	**HORA:** Inicio: 2:00 pm Final: 03:30pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Karen Dayana Aguirre Ordoñez
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Tolerancia al malestar de la terapia DBT.		

OBJETIVO GENERAL:

- Fortalecer habilidades de tolerancia al malestar que permitan a las y los participantes afrontar situaciones de crisis emocional sin recurrir a conductas impulsivas, evitativas o desadaptativas, promoviendo un manejo más consciente y efectivo del sufrimiento emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Psicoeducar sobre el concepto de malestar emocional y crisis desde el enfoque DBT.
- Reconocer respuestas habituales frente al malestar intenso y sus consecuencias a corto y largo plazo.
- Enseñar habilidades básicas de tolerancia al malestar orientadas a la supervivencia a la crisis.
- Favorecer la identificación y el compromiso con el uso de habilidades alternativas al impulso.

METODOLOGÍA:

La metodología está conformada por una adecuación del espacio donde se desarrolla la actividad, en el marco de la Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, el taller está conformado por tres momentos fundamentales que corresponden al primer, segundo y tercer momento durante los cuales se pretende dar con el cumplimiento de los objetivos propuestos inicialmente.

Adecuación del espacio:

Se realiza la respectiva convocatoria de las y los ciudadanos con el propósito de contar con la participación de los mismos. De igual forma se prepara un espacio para dictar el taller, organizando las sillas y mesas para desarrollar el mismo.

Primer momento:

En este primer momento se realiza la bienvenida, el encuadre del espacio y la socialización de normas de participación. Posteriormente, se introduce el concepto de malestar emocional y crisis desde el enfoque DBT, explicando que el malestar es una experiencia inevitable y que el objetivo terapéutico no es eliminarlo de inmediato, sino aprender a atravesarlo sin intensificarlo. A través de preguntas orientadoras, se invita a las y los participantes a identificar cómo suelen responder ante emociones intensas, reconociendo conductas impulsivas, evitativas o de alivio inmediato. Este momento busca validar la experiencia emocional y generar motivación para el aprendizaje de nuevas habilidades.

Segundo momento:

En este segundo momento se realiza la psicoeducación sobre el módulo de tolerancia al malestar, explicando que estas habilidades están diseñadas para momentos de crisis en los que no es posible resolver el problema o regular la emoción de forma inmediata. Se presentan las principales habilidades de supervivencia a la crisis, tales como la habilidad STOP, la distracción con mente sabia, el autoconsuelo a través de los cinco sentidos y la habilidad de mejorar el momento, explicando su finalidad y contexto de uso. Posteriormente, se desarrolla un ejercicio práctico en el cual las y los participantes identifican una situación reciente de alto malestar y seleccionan habilidades que podrían aplicar en dicha situación, favoreciendo la apropiación práctica del contenido.

Tercer momento

En el cierre del taller se realiza una práctica breve de tolerancia al malestar, como una pausa consciente, respiración guiada o ejercicio de anclaje sensorial, con el fin de disminuir la activación emocional y facilitar una experiencia directa de autoconsuelo. Posteriormente, se invita a las y los participantes a formular un compromiso conductual concreto, identificando al menos una habilidad de tolerancia al malestar que se comprometen a practicar ante futuras situaciones de crisis. Finalmente, se realiza una retroalimentación general, reforzando la idea de que tolerar el malestar no implica resignación, sino el desarrollo de recursos internos para atravesar el sufrimiento con mayor conciencia y efectividad.

Reacondicionamiento del espacio:

Se retroalimenta la actividad recogiendo las impresiones finales de los participantes, reconociendo como se sintieron luego de la participación en la actividad.

TEMAS: Tolerancia al malestar de la terapia DBT.

Las La Terapia Dialéctico Conductual (DBT), desarrollada por Marsha Linehan, se fundamenta en la comprensión de la desregulación emocional como un eje central de múltiples problemáticas en salud mental. Desde la teoría biosocial, la desregulación emocional surge de la interacción entre una vulnerabilidad biológica y contextos ambientales invalidantes, lo cual dificulta la modulación adecuada de las respuestas emocionales. En este marco, DBT plantea que la regulación emocional no depende únicamente de estrategias cognitivas, sino también del cuidado sistemático del cuerpo, entendiendo que las condiciones fisiológicas influyen de manera directa en la estabilidad emocional y en la capacidad para afrontar situaciones estresantes.

De la misma forma, la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) se fundamenta en la comprensión de la desregulación emocional como un proceso central en diversas problemáticas de salud mental. Desde la teoría biosocial, se plantea que las personas con alta vulnerabilidad emocional experimentan emociones intensas y duraderas, y que, al interactuar con contextos invalidantes, desarrollan patrones conductuales desadaptativos para aliviar el malestar. En este marco, DBT propone un abordaje equilibrado entre aceptación y cambio, validando el sufrimiento emocional al tiempo que se enseñan habilidades concretas para manejarlo de manera efectiva.

Dentro de este modelo, el módulo de tolerancia al malestar tiene como objetivo principal ayudar a las personas a atravesar situaciones de crisis sin empeorarlas, especialmente cuando no es posible modificar inmediatamente la situación o la emoción. Estas habilidades no buscan eliminar el dolor emocional, sino aumentar la capacidad para sostenerlo temporalmente sin recurrir a conductas impulsivas, autodestructivas o de alivio inmediato que generan consecuencias negativas a largo plazo. De esta manera, la tolerancia al malestar se concibe como una habilidad esencial para la regulación emocional y la estabilidad conductual, particularmente en momentos de alta activación emocional.

REFERENCIAS:

- Linehan, M. M. (2015). Manual de entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctico Conductual. Manual para terapeutas.

- Linehan, M. M. (2015). Terapia Dialéctico Conductual: Manual de tratamiento para el trastorno límite de la personalidad. Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). Habilidades de tolerancia al malestar. En Manual de entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctico Conductual. Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). Teoría biosocial y modelo de desregulación emocional. En Manual de entrenamiento en habilidades DBT.

RECURSOS:

Físicos:

- Ficha DBT habilidad tolerancia al malestar, hojas de reflexión individual, reloj, registro de asistencia, lápices o marcadores.

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en psicología.

Resultados:

Cualitativos: Durante el desarrollo del taller, los ciudadanos manifestaron un alto nivel de interés y participación en el ejercicio propuesto. A partir de la experiencia, varios participantes señalaron que la actividad les permitió generar un momento de pausa y conexión consigo mismos, percibiendo el ejercicio como una herramienta útil para relajarse y disminuir la tensión en situaciones cotidianas. Asimismo, algunos participantes expresaron que este tipo de prácticas pueden contribuir a manejar de mejor manera momentos de malestar emocional, permitiéndoles tolerar situaciones difíciles sin reaccionar de forma impulsiva. También se evidenció una disposición positiva para seguir practicando este tipo de estrategias, reconociendo que pueden ser útiles para fortalecer habilidades de autocuidado, regulación emocional y manejo del estrés en su vida diaria. En general, el taller favoreció un espacio de reflexión y aprendizaje, donde los ciudadanos pudieron reconocer la importancia de incorporar pequeñas prácticas de bienestar que contribuyan a mejorar su relación con el malestar y promover respuestas más conscientes frente a las dificultades.

Cuantitativos:

N° Participantes: 7
N° Hombres: 7
N° Mujeres: 0
N° LGTBI: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Lina Cayers

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Tolerancia al malestar de la terapia DBT

LINEA DE ATENCION 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Fecha: 05/03/2026





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Tolerancia al malestar de la terapia DBT	4. Fecha:	05/03/2026	5. Hora:	2:00 PM

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona víctima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	79742307	JOSE Gonzalez	51	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
2	CC	21009706	Jenny Moreno	55	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
3	CC	1032358861	Carlos Moreno	52	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
4	CC	79950581	Pablo Rodriguez	48	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
5	CC	6762816	JUSTO R GOYAN	68	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
6	CC	8449584	Adalberto Serrano	67	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
7	CC	3232036	Joaquin Navarrete	67	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Tolerancia almalestar de la TerapiaDBT	4. Fecha:	05/03/2026	5. Hora:	2:00 PM

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
3			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
6			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
7			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: Karen Dayana Aguirre

14. Cargo o rol del responsable: Bicologa

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 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 3

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 06/03/2026	**HORA:** INICIO: 09:00 am FINAL: 10:30 am
ÁREA: Educación física	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Anggie Paola Murcia Salinas	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entrenamiento funcional

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio y flexibilidad) mediante ejercicios de entrenamiento funcional que simulen movimientos de la vida diaria, contribuyendo al mejoramiento de la condición física, la salud y el bienestar de los ciudadanos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular a través de circuitos de ejercicios funcionales.
- Vigorizar los principales grupos musculares mediante movimientos integrados y dinámicos.
- Fomentar hábitos de vida saludables a través de la práctica regular de actividad física.
- Promover acciones de entrenamiento funcional a través de cada una de las sesiones como aprovechamiento de su tiempo libre.

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 (piernas y glúteos), 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 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.

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).
- Caminata o trote suave durante 3 minutos
- Talones a los glúteos (2 series de 30 segundos)
- Rodillas arriba (2 series de 30 segundos)
- Sentadillas suaves (2 series de 15 repeticiones)
- Estiramientos dinámicos de piernas

Seguido del calentamiento se desarrolla el bloque principal de entrenamiento con una duración aproximada de 60 minutos, el cual se organiza mediante un circuito funcional enfocado en el fortalecimiento del tren inferior. En este espacio los participantes realizan ejercicios como sentadillas, zancadas alternas, sentadillas con salto, puente de glúteos y saltos laterales, trabajando cada ejercicio durante 40 segundos con 20 segundos de descanso entre cada uno. Este circuito se repite durante cuatro rondas, permitiendo pausas de hidratación entre cada serie para facilitar la recuperación física y mantener la motivación durante la actividad.

- Resistencia (20 minutos) 3 series de:
  20 sentadillas
  15 abdominales
  20 jumping jacks
  10 burpees
  30 segundos de plancha
- Fuerza y coordinación (20 minutos) 3 series de:
  Zancadas caminando (20 pasos)
  Flexiones de brazo (12 repeticiones)
  Escaladores (30 segundos)

Saltos laterales (20 repeticiones)

- Agilidad (20 minutos)
  Carrera corta ida y vuelta
  Saltos en línea
  Plancha con toque de hombros
  Sentadilla con elevación de brazos
  Descanso: 1 minuto entre series.

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.

- Estiramientos de piernas y brazos
- Relajación muscular
- Respiración consciente

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.

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 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,pesas,macuernas,balones medicinales, TRX.

Humanos:
- Ciudadanos de la comunidad de vida, profesional.

RESULTADOS:
Cualitativos: En la actividad de entrenamiento funcional se observó una mayor apropiación de las dinámicas por parte de los ciudadanos, quienes lograron desarrollar los ejercicios con mayor seguridad y compromiso. Cada una de las sesiones enfocadas en fuerza, agilidad y coordinación permitieron reforzar las capacidades físicas trabajadas previamente, promoviendo el trabajo en equipo, la disciplina y la perseverancia que aportan a cada ciudadano en su proceso de desarrollo personal generando en ellos autonomía y compromiso por la ejecución de estas rutinas de manera consecutivas apropiándolas como actividad en su diario vivir, fortaleciendo hábitos saludables y promoviendo el ejercicio físico como una alternativa para el manejo del tiempo libre.
Cuantitativos:
Nº Pariticpantes: 15 ciudadanos
N.º Hombres: 15
N.º Mujeres: 0
LGBTIQ: 0

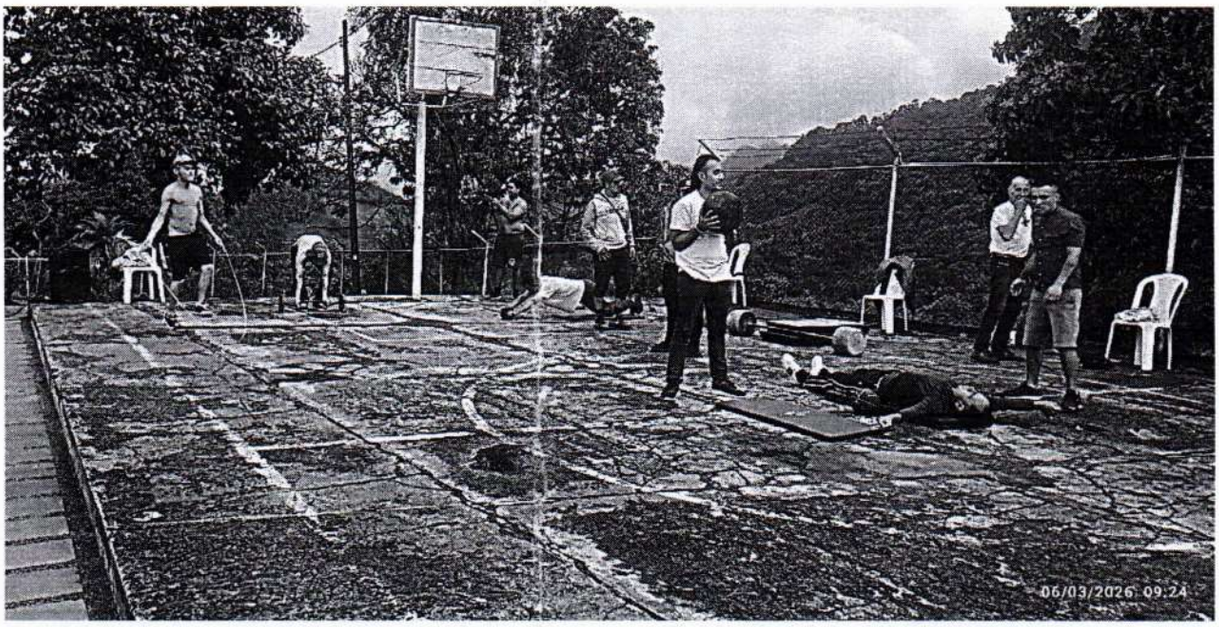
FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Lina Cuenca

REGISTRO FOTOGRAFICO

Nombre de la actividad: Entrenamiento funcional
Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades.
Fecha: 06/03/2026





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Entrenamiento Funcional.	4. Fecha:	06/03/2026.	5. Hora.	09:00 am.

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indigena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona víctima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	7010682	DIEGO PAIPEIWO	68	1	1	1	6	2.	No aplica	No aplica	NO aplica.
2	CC	11 322 000	Eur Melo	54	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
3	CC	1032407885	Royardy	32	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
4	CC	1023927324	Jordan Pineros	32	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
5	CC	1070946611	Daniel Suarez	38	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
6	CC	1010182130	JARO CAMACHO	36	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
7	CC	79874781	Diego Mora	49.	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
8	CC	52557756	Andres Ramirez	40	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
9	CC	79801923	Jhon laguna	49	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
10	CC	79853890	Fabio Guevara	48	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
11	CC	1801174	Jose quintero	40	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
12	CC	19284866	19/12/1985010	07	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
13	CC	79526328	Edgar Velandia	56	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
14	CC	1012470081	Oscar Gonzalez	43	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
15	CC	73,144 483	ANTONIO Baldiris	56	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	NO aplica.

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Entrenamiento Funcional.	4. Fecha:	06/03/2026.	5. Hora:	09:00 am.

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
3			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
6			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
7			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
8			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
9			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
10			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
11			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
12			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
13			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
14			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
15			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: Anggie Florida

14. Cargo o rol del responsable: Educación Física

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 2

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida el Rosario		**FECHA:** 06/03/2026	**HORA:** Inicio: 2:00 pm Final: 03:30pm
ÁREA: Psicología	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Elcy Yulieth Rojas Jiménez	

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Pautas para la regulación del sueño

OBJETIVO GENERAL:
Fortalecer habilidades de autocuidado mediante la implementación del protocolo de higiene del sueño, con el fin de reducir la vulnerabilidad emocional y mejorar el bienestar psicológico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Psicoeducar sobre la relación entre sueño, emociones y salud mental.
- Identificar hábitos que interfieren con un sueño reparador.
- Enseñar y practicar el protocolo de higiene del sueño (RE 20B).

METODOLOGÍA:

La metodología está conformada por una adecuación del espacio donde se desarrolla la actividad, en el marco de la Línea de atención 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades, el taller está conformado por tres momentos fundamentales que corresponden al primer, segundo y tercer momento durante los cuales se pretende dar con el cumplimiento de los objetivos propuestos inicialmente. **Adecuación del espacio**: Se realiza la respectiva convocatoria de las y los ciudadanos con el propósito de contar con la participación de los mismos. De igual forma se prepara un espacio para dictar el taller, organizando las sillas y mesas para desarrollar el mismo.

Primer momento: En este primer momento se realiza la bienvenida al grupo, el encuadre del espacio y la socialización de las normas de participación. Posteriormente, se introduce el tema del sueño como un componente fundamental del bienestar emocional, resaltando su relación directa con la regulación emocional y la salud mental. A través de preguntas orientadoras, se invita a las y los participantes a reflexionar sobre sus hábitos actuales de sueño y el impacto que estos tienen en su estado de ánimo, nivel de energía y capacidad para afrontar las emociones. Este espacio busca generar conciencia y motivación para el aprendizaje de la habilidad, validando las dificultades asociadas al descanso y promoviendo una actitud abierta y no juzgadora, coherente con el enfoque DBT

Segundo momento: En este momento se realiza la psicoeducación sobre la importancia del sueño desde el modelo de regulación emocional de la Terapia Dialéctico Conductual, enfatizando cómo la falta de descanso incrementa la vulnerabilidad emocional y dificulta el manejo de emociones intensas. Se presenta y explica el protocolo de higiene del sueño, abordando de manera clara sus principios y recomendaciones, tales como la regularidad de los horarios, la asociación de la cama con el descanso, la reducción de estímulos activantes y la implementación de rutinas de relajación previas al dormir. Posteriormente, se desarrolla un ejercicio práctico de autoevaluación, en el cual las y los participantes identifican hábitos que favorecen o interfieren con su sueño, promoviendo la reflexión personal y la apropiación de la habilidad como una estrategia concreta de autocuidado.

Tercer momento: En el cierre del taller se lleva a cabo una práctica breve de respiración consciente o relajación corporal, orientada a ejemplificar una posible rutina previa al sueño y facilitar la experiencia directa de disminución de la activación fisiológica. Posteriormente, se invita a las y los participantes a establecer uno o dos compromisos conductuales realistas relacionados con la higiene del sueño, fomentando la aplicación gradual de la habilidad en la vida cotidiana. Finalmente, se realiza una retroalimentación general del espacio, reforzando la idea de que dormir adecuadamente no es un lujo sino una habilidad esencial para la regulación emocional, y se motiva a continuar practicando las estrategias aprendidas como parte del cuidado integral de la salud mental.

Reacondicionamiento del espacio: Se retroalimenta la actividad recogiendo las impresiones finales de los participantes, reconociendo como se sintieron luego de la participación en la actividad.

TEMAS: Pautas para la regulación del ciclo de sueño.

La Terapia Dialéctico Conductual (DBT), desarrollada por Marsha Linehan, se fundamenta en la comprensión de la desregulación emocional como un eje central de múltiples problemáticas en salud mental. Desde la teoría biosocial, la desregulación emocional surge de la interacción entre una vulnerabilidad biológica y contextos ambientales invalidantes, lo cual dificulta la modulación adecuada de las respuestas emocionales. En este marco, DBT plantea que la regulación emocional no depende únicamente de estrategias cognitivas, sino también del cuidado sistemático del cuerpo, entendiendo que las condiciones fisiológicas influyen de manera directa en la estabilidad emocional y en la capacidad para afrontar situaciones estresantes.

Dentro del módulo de regulación emocional, DBT incluye el cuidado del sueño como una habilidad fundamental para reducir la vulnerabilidad emocional. El protocolo de higiene del sueño se orienta a mejorar la cantidad y calidad del descanso mediante la modificación de hábitos conductuales, el establecimiento de rutinas regulares y la reducción de estímulos que interfieren con el proceso de dormir.

REFERENCIAS:

- Linehan, M. M. (2015). Manual de entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctico Conductual. Manual para terapeutas.
- Linehan, M. M. (2015). Protocolo de higiene del sueño. En Habilidades de regulación emocional (Ficha RE 20B).

RECURSOS:

Físicos:

- Ficha DBT: protocolo de higiene de sueño, registro de asistencia, hoja de autorregistro, lápices o marcadores.

Humanos:

- Ciudadanos, profesional en psicología.

Resultados:

Cualitativos:

A lo largo del taller se observó interés en el tema y apertura para reflexionar sobre los propios hábitos relacionados con el descanso, lo que facilitó la participación activa y el intercambio de experiencias cotidianas. Lograron reconocer cómo ciertas conductas, como el uso prolongado de dispositivos electrónicos, horarios irregulares para dormir o preocupaciones acumuladas al final del día, pueden interferir en la calidad del sueño y, en consecuencia, en su estado de ánimo y nivel de energía.

El espacio de psicoeducación favoreció la comprensión de la relación existente entre el sueño, la regulación emocional y la salud mental. Las y los ciudadanos mostraron receptividad frente a la información presentada, identificando cómo la falta de descanso puede incrementar la vulnerabilidad emocional y dificultar el manejo de emociones intensas. Asimismo, las recomendaciones asociadas al protocolo de higiene del sueño generaron interés y reflexión, permitiendo que las y los participantes identificaran hábitos personales susceptibles de modificación y reconocieran la importancia de establecer rutinas que favorezcan un descanso reparador.

Así mismo se promovieron procesos de autoevaluación y conciencia sobre las prácticas cotidianas relacionadas con el descanso, lo cual permitió que las y los participantes identificaran tanto factores protectores como aspectos a mejorar dentro de sus rutinas nocturnas.

Adicionalmente, las estrategias de relajación presentadas fueron valoradas positivamente por el grupo, ya que permitieron experimentar una forma sencilla de disminuir la activación física y mental antes de dormir.

Cuantitativos:

No. Participantes: 23
No. Hombres: 21
No. Mujeres: 2
LGBTIQ: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: Yuliath Rojas.

FIRMA COORDINADOR:

NOMBRE COORDINADOR: Linc Cuyan

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Pautas para la regulación del sueño

LINEA DE ATENCION 3: Fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades

Fecha: 06/03/2026





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO LISTADO DE ASISTENCIA A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Pautas para la regulación del 2610	4. Fecha:	06/03/2026	5. Hora:	02:00 pm

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía. CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona víctima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	79801923	Jhon laguna	49	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
2	CC	10114469	Oscar Cardona	62	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
3	CC	80210469	Wilson Castellanos Silva	43	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
4	CC	1014210369	Francisco Javier Gutierrez	35	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
5	CC	70752288	[illegible]	36	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
6	CC	79885976	Luis Rodriguez	48	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
7	CC	52079562	[illegible]	52	2	2	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
8	CC	3199353	Fernando Rentenvald	64	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
9	CC	18011764	Jorge [illegible]	40	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
10	CC	1023904499	Wilman Rincon	37	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
11	CC	80409926	Henry Velasquez	60	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
12	CC	71789846	Fabian RIVERA	49	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
13	CC	1013661166	David Abello	30	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
14	CC	80248605	Ceibes Fonseca	42	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
15	CC	1070946611	Daniel Suarez	38	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Pautas para la regulación del sueño	4. Fecha:	06/03/2026	5. Hora:	02:00 pm

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Jhon laguna	
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	Osen	
3			X	No aplica	No aplica	No aplica	NO aplica	Yiteon CS.	
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
6			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
7			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
8			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
9			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
10			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
11			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
12			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
13			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
14			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
15			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: Elcy Yulieth Rojas

14. Cargo o rol del responsable: Psicóloga

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL	Código: FOR-PSS-795 Versión: 1 Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025 Página: 1 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario		
3. Tema / Actividad:	Pautas para la regulación del sueño	4. Fecha:	06/03/2026	5. Hora:	02:00 pm

Nomenclatura para el diligenciamiento de los datos de la persona participante:

6.1. Tipo Documento de identificación persona participante 9.1. Tipo Documento de identificación cuidador o familiar NUIP - Número único de identificación personal TI - Tarjeta de Identidad RC - Registro civil CC - Cédula de Ciudadanía CE - Cédula de Extranjería. PA - Pasaporte. PPT - Permiso de protección temporal SA. Salvoconducto SI - Sin identificación	7.3 Sexo: 1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	7.4. Identidad de genero: 1. Masculino, 2. Femenina, 3. Transfemenina, 4. Transmasculino, 5. Persona no binaria, 6. No informa	7.5. Orientación Sexual 1. Heterosexual, 2. Gay, 3. Lesbiana, 4. Bisexual 5. No informa 6. Otra	7.6. Grupo étnico: 1. Persona con pertenencia étnica indígena, 2. Persona con pertenencia étnica Rrom (gitana), 3. Persona con pertenencia étnica raizal, 4. Persona con pertenencia étnica palenquera, 5. Persona con pertenencia étnica afro / negro / mulato, 6. Ninguna de las anteriores	7.7. Otras variables diferenciales: 1. Persona en ejercicio de actividades sexuales pagadas, 2. Persona habitante de calle, 3. Persona en riesgo de habitar calle, 4. Persona migrante, 5.Persona campesina, 6. Persona cuidadora, 7. Persona víctima del conflicto armado 8. Persona con discapacidad, 9. Ninguna de las anteriores

No.	6. DOCUMENTO DE IDENTIFICACION PERSONA PARTICIPANTE		7. DATOS DE LA PERSONA PARTICIPANTE									
	6.1 TIPO	6.2 NÚMERO	7.1 NOMBRES Y APELLIDOS	7.2 EDAD	7.3 SEXO	7.4 IDENTIDAD DE GÉNERO (MARQUE EL NUMERO)	7.5 ORIENTACIÓN SEXUAL (MARQUE EL NUMERO)	7.6 GRUPO ETNICO (MARQUE EL NUMERO)	7.7 OTRAS VARIABLES DIFERENCIALES (MARQUE EL NUMERO)	7.8 DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	7.9 LOCALIDAD Y BARRIO	7.10 TELÉFONO
1	CC	1023927324	JORDYN PIÑEROS	32	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
2	CC	79536328	Edgar Velandia	56	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
3	CC	1020783139	Javier Vargas	32	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
4	CC	1015445607	Marina Cejas	31	2	2	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
5	CC	1073689996	Orlando	45	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
6	CC	1022346358	SEBASTIAN TOBAR R.	38	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
7	CC	80857756	Andres Ramirez	40	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica
8	CC	98624210	Cesar Montoya	50	1	1	1	6	2	No aplica	No aplica	No aplica

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 A LA OFERTA INSTITUCIONAL

Código: FOR-PSS-795
Versión: 1
Fecha: Memo I2025041194 - 26/11/2025
Página: 2 de 2

1. Servicio, modalidad, estrategia o transferencia:	Servicio Comunidad De Vida Para Poblacion Habitante de Calle	2. Lugar / Localidad:	Comunidad De Vida El Rosario
3. Tema / Actividad:	Pautas para la regulación del sueño	4. Fecha: 06/03/2026	5. Hora: 02:00 pm

No.	8. ACOMPAÑANTE (MARQUE CON UNA X)			9. DOCUMENTO IDENTIFICACION DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		10. DATOS DEL CUIDADOR O REFERENTE FAMILIAR (SI APLICA)		11. FIRMA PERSONA PARTICIPANTE O ACOMPAÑANTE	12. OBSERVACIONES
	Cuidador	Referente	No aplica	9.1 TIPO	9.2 NÚMERO	10.1 NOMBRES Y APELLIDOS	10.2 PARENTESCO O VINCULO		
1			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
2			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
3			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
4			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
5			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
6			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
7			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		
8			X	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica		

13. Nombre del responsable: Elcy Yulieth Rojas

14. Cargo o rol del responsable: Psicóloga

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 3

NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Comunidad de vida El Rosario		**FECHA:** 06/03/2026	**HORA:** **INICIO** 02:00 PM **FINAL** 03:30 PM
ÁREA: Tallerista	**RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:**	Alejandro Bejarano	

NOMBRE DE ACTIVIDAD: Pensamiento creativo

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGÍA
Para el desarrollo de la actividad se implementará una metodología psicoeducativa, la cual se desarrollará en taller de interés, teniendo en cuenta la línea de atención III: fortalecimiento de las redes de apoyo, la gestión y el aprovechamiento de las oportunidades. por la cual se dará inicio con:

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

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

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

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

b) Dinámicas grupales
Promueven la colaboración y el intercambio:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Importancia en el ámbito profesional y de resolución de problemas

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

Importancia en el desarrollo personal y el bienestar

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

Importancia en el campo de la ciencia y el conocimiento

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

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

RECURSOS

Recursos Humanos

- Tallerista, participantes

Recursos físicos

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

RESULTADOS:

Cualitativos

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

Cuantitativos

N° Participantes: 10
N° Hombres: 8
N° Mujeres: 2
LGTBIQ: 0

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

FIRMA COORDINADOR: _____

NOMBRE COORDINADOR: Lina Guayara