



ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI

## INFORME

Fecha: 02/dic/2022

Actividad realizada por: Diana Fernanda Ramírez Paz – Contratista

Objetivo: Realizar acompañamiento en la actividad de cierre de la red de maestras de la primera infancia.

Metodología aplicada: Participación

Agenda del día:

1. Saludo.
2. Desarrollo.
3. Cierre.

Desarrollo de la jornada:

1. Saludo.

La señora María Andrea Salamanca – Participante de la Red de Maestras de la Primera Infancia, dio la bienvenida a la contratista Diana Ramírez, quien se presentó y explico el motivo del acompañamiento, que en primera instancia fue realizar una meditación guiada para el trabajo del amor en si mismo, reconocimiento propio y la gestión de las emociones, para posteriormente establecer un espacio de socialización sobre lo vivenciado durante la meditación y finalmente acompañar la actividad propuesta por la red de maestras para cerrar el año.



ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI

Dando cumplimiento con el desarrollo de los ejes de la política que corresponde a eje de instituciones garantes de la atención integral e integrada en salud mental y consumo de spa y al eje de reintegración e inclusión social de personas con afectaciones en salud mental y al eje de fortalecimiento de relaciones y vínculos sociales para la prevención de las afecciones en salud mental.

## 2. Desarrollo.

La participante de la Red de Maestras de la Primera Infancia dio inicio al desarrollo de la reunión con la contextualización de esta, que fue realizar el cierre de año de las actividades desarrolladas en la Red de Maestras de la Primera Infancia, agradeció la participación de las asistentes y prosiguió a presentar a la contratista Diana Ramírez.

La contratista Diana Ramírez saludó a las asistentes y empezó a explicarles técnicas de respiración abdominal, posterior a esto, les indico a las participantes que tomaran una posición en la que se sintieran cómodas, para empezar a tomar ciclos de respiración, posteriormente, con ayuda de música relajante, se inició la sesión de mindfulness con una sencilla forma de ayuda para aliviar las tensiones o malestares que traían al espacio; en donde durante aproximadamente 10 minutos lo que se logró hacer fue hacer conscientes las sensaciones del cuerpo que normalmente nos pasan desapercibidas por el estrés y diferentes actividades del día a día.

Al finalizar la sesión de mindfulness se les explicó a las asistentes que dicha actividad era traída al espacio pues no todos los profesionales disponen de estrategias de afrontamiento del estrés adecuadas y efectivas. El Mindfulness es una de las estrategias que se ha mostrado una mayor eficacia a la hora de paliar y prevenir los efectos del estrés continuado que se puede producir en las diferentes labores que como docentes de la primera infancia se encuentran día a día; se les explicó que es una habilidad que se puede desarrollar con el entrenamiento adecuado ya que, pese a que poseemos esta habilidad, raramente la usamos



ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI

de forma consciente y casi nunca por más de unos segundos de tiempo. Se les explico también que esta técnica actúa eliminando los efectos de los agentes estresantes permitiendo enfrentarnos a ellos de forma diferente.

Para finalizar la contratista Diana Ramírez realizó un conversatorio en donde las asistentes pudieron socializar lo que habían sentido con la actividad, en donde se les reforzó que esta practica ayuda a mejorar la inteligencia emocional y el autoconocimiento y esto tiene un efecto de tener un mejor reconocimiento de las emociones, tanto propias como ajenas, lo cual deriva en una mejor gestión de las relaciones interpersonales.

Adicionalmente puede llegar a mejorar la creatividad y la capacidad de concentración de las personas pues al llevar a la mente a un estado de calma, el mindfulness ayuda a que las nuevas ideas tengan más espacio en la actividad mental desplazando así a las emociones negativas, como las preocupaciones. Al estar centrado en el momento actual, hace que a la persona se sienta más libre y creativa.

También, se les dio información sobre la higiene del sueño y como el mantener una buena higiene del sueño contribuye a tener un mejor rendimiento en la vida diaria, y como la práctica de ese ejercicio en su vida cotidiana, puede contribuir a combatir el estrés y la ansiedad porque lleva a las personas a un estado de calma, serenidad y claridad mental, reduciendo los niveles de cortisol (la hormona que se libera en situaciones de estrés) y ayudando a detectar las respuestas de estrés y ansiedad en sus primeras fases.

Agradecieron la intervención de la contratista Diana Ramírez y continuaron con las actividades, en donde las participantes pasaban a lo largo de 4 estaciones en las cuales debían hacer un análisis frente a las diferentes vivencias que se dieron a lo largo del camino de la red de maestras que giraban en torno a todos aquellos recuerdos en los que fueron perseverantes, todas aquellas cosas que querían dejar atrás, momentos en los que tuvieron



ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI

coraje y finalmente todos aquellos recuerdos que las llenaran de amor y esperanzas para el año venidero.

### 3. Cierre.

Se realizó el cierre de la reunión en donde la contratista Diana Ramírez agradeció la invitación para generar la articulación e invitó a continuar trabajando en los diferentes ejes que se manejan desde el grupo de Salud Mental y Convivencia Social, adicionalmente el poder continuar contando con la articulación siempre que sea necesario.

Número de convocados: Convocatoria abierta

Número de asistentes: Aproximadamente 15 personas, el listado de asistencia es de la Red de Maestras de la Primera Infancia.

Cumplimiento del objetivo de la jornada: Se da cumplimiento.

Compromisos: N/A

Observaciones: N/A

Persona que realiza el informe:

DIANA RAMÍREZ

Contratista

Salud Mental y Convivencia Social

Secretaría Distrital de Salud