ACTA N° 3

FECHA: Bogotá, JULIO 22 /2024

HORA: 4:30 pm

LUGAR: Jardín infantil color kids

TEMA: BIENESTAR LABORAL "MEDITACIÓN"

ASISTENTES: Talento humano

ORDEN DEL DÍA: - Saludo
- Espacio de relajación y meditación
- Firma de acta

OBJETIVO: Generar una sensación de calma, paz y equilibrio que puede mejorar el bienestar emocional y la salud general, permitiendo que se cree un espacio de relajación para afrontar el estrés.

DESARROLLO:

Siendo las 4:30 pm la docente Karen Forero encargada de realizar las actividades de bienestar laboral reúne a todo el equipo de talento humano en el aula de sala materna con el fin de dar inicio a la actividad de bienestar laboral la cual se inició dando la indicación a todas las personas de buscar un espacio cómodo, ya fuera sentadas o acostadas y una vez todas estuvieran en posición cómoda se reproducía un audio de meditación en donde daban algunas indicaciones sobre como iniciar con una respiración calmada buscando un equilibrio entre el cuerpo y la respiración, permitiendo que el cuerpo se relajara y la mente pensara únicamente en lo que escuchaba en el audio, interiorizando sus sentires, emociones y liberándolas de una forma tranquila, permitiendo que cada persona entrara en un momento de calma y tranquilidad que brinde salud mental y física.

Una vez finalizado el audio se pidió a todas las personas que movieran algunas partes del cuerpo de forma lenta y tranquila, abriendo sus ojos y retomando su mente y cuerpo a la realidad y posteriormente se realizó una pequeña reflexión en donde cada participante pudo dar su opinión respecto a lo que sintió o como se sintió en el ejercicio y que género en ellas este tipo de actividades, en donde varias coincidieron que les gustó mucho la actividad ya que las hizo sentirse tranquilas y desconectarse por algunos minutos de las diferentes cosas que tienen y mencionaron que les gustaría que este tipo de ejercicios se realizaran con mayor frecuencia.

Elaboró: KAREN FORERO MEDINA

Powered by CamScanner









Powered by CamScanner

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
ELIZABETH DIAZ GARZON	Responsable del servicio	J.I Color Kids	
CAMILA BARRAGAN	Apoyo Administrativo	J.I Color Kids	CAMILA B
DEISY LORENA GOMEZ	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	
YAMIRA CONTRERAS	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	
CARMEN YASMIN DAVILA	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	
ERIKA VACA	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J J.I Color Kids	
DELSY ADRIANA CAMARGO PEREZ	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	
JOHANA VARGAS GARCIA	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	
SANDRA PATRICIA JIMENEZ	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	Patricia Jiménez
MARIA DEL PILAR MEDINA	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	Pilar Medina
KAREN FORERO	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	KAREN J. FORERO.
CLAUDIA RAMIREZ	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	
LINA HERRERA	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	

Powered by CamScanner

YUNIS AREVALO TOLOZA	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	
LORENA JAZMIN CUERVO	Profesional de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	
ANGIE MELISSA MORALES	Auxiliar de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	
ANGIE VANESSA ORTIZ	Auxiliar de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	
DIANA MILEIBY TORRES	Auxiliar de Atención a la Primera Infancia	J.I Color Kids	
OLGA LUCIA VASQUEZ CRUZ	Manipuladora de alimentos	J.I Color Kids	
OMAIRA CACERES VEGA	Manipuladora de alimentos	J.I Color Kids	
JHOJANA PINZON SUAREZ	Manipuladora de alimentos	J.I Color Kids	
JULIA ESTHER SANCHEZ LOPEZ	Auxiliar de servicios generales	J.I Color Kids	
MERCEDES RODRIGUEZ	Auxiliar de servicios generales	J.I Color Kids	
YURANI MARCELA VELOZA	Auxiliar de servicios generales	J.I Color Kids	
Luisa Fernanda Ramirez Hernandez	Profesional en atención a la primera infancia	J.I Color Kids	

Powered by CamScanner