

**ACTA BIENESTAR DE TALENTO HUMANO
JARDÍN INFANTIL SEMBRANDO CAMINO
MARZO**

TEMA: MASCARILLA RELAJANTE

FECHA: 07/03/2025

HORA: 3:30 pm

LUGAR: Jardín infantil Sembrando Camino

RESPONSABLE: Luisa Quiroga y Natalia González

ASISTENTES: Talento humano del Jardín Cofinanciado Sembrando Camino

OBJETIVO: Fomentar la creatividad y el desarrollo de habilidades motrices finas en los participantes a través de la elaboración de una mascarilla relajante, creando un espacio de relajación que impulse la autoexpresión y la reflexión personal, mientras se explora la representación visual de su identidad y emociones.

Este objetivo busca ofrecer un entorno de calma y concentración, permitiendo a los participantes explorar su creatividad de manera individual y reflexiva, mientras trabajan en la creación de una mascarilla que refleje sus sentimientos y pensamientos.

METODOLOGÍA: Se llevará a cabo una actividad de relajación dirigida a las docentes, con el objetivo de proporcionar un espacio de desconexión y bienestar, permitiéndoles aliviar el estrés y mejorar su bienestar emocional. Durante la sesión, se creará un ambiente relajante en el que las participantes podrán disfrutar de una experiencia única de autocuidado y relajación, al tiempo que se fomenta la importancia de dedicar tiempo a la salud mental y física.

Como parte de la actividad, se les proporcionará una crema exfoliante para preparar la piel, una mascarilla negra que ayudará a limpiar y purificar, y una crema para ojeras que contribuirá a reducir el cansancio y la fatiga en la zona de los ojos. Estas herramientas no solo promoverán la relajación, sino que también ofrecerán beneficios estéticos y de cuidado personal. La actividad permitirá a las docentes experimentar una sensación de bienestar mientras reflexionan sobre la importancia de cuidar de sí mismas, en un entorno que promueve la autoexpresión y el autoconocimiento.

DESARROLLO:

Hoy se llevó a cabo una actividad de relajación dirigida a las docentes, donde se les brindó un espacio único para el cuidado personal y el esparcimiento. La actividad consistió en la aplicación de una mascarilla exfoliante y una crema negra, proporcionando un ambiente tranquilo y relajante que permitió a las participantes desconectarse del estrés diario y disfrutar de un momento de autocuidado. El objetivo principal fue ofrecer un espacio donde pudieran relajarse,

mientras participaban activamente en un proceso que favoreciera su bienestar físico y emocional.

A lo largo de la actividad, las docentes participaron de manera activa, aplicando la crema exfoliante en sus rostros y disfrutando de los beneficios de la mascarilla negra, que ayudó a purificar y revitalizar su piel. Durante este proceso, se creó un ambiente relajado y distendido, en el que las docentes pudieron compartir experiencias y disfrutar de un tiempo de esparcimiento. La actividad no solo promovió el cuidado de la piel, sino también la importancia de dedicar tiempo a la relajación, favoreciendo el bienestar general de cada una de las participantes.

Al finalizar la actividad, se compartieron impresiones sobre la experiencia, destacando lo positivo de este espacio dedicado a su autocuidado. Esta jornada no solo permitió relajarse, sino también fomentar el compañerismo y el intercambio de ideas, fortaleciendo el vínculo entre las docentes y brindándoles una oportunidad para recargar energías. Sin duda, fue una experiencia enriquecedora que permitió a las participantes disfrutar de un merecido momento de descanso y cuidado personal.

Para dar por terminada la actividad, se celebró el cumpleaños de dos participantes del equipo de talento humano, Yurany y Martica. La ocasión fue aprovechada para compartir un momento especial de alegría y camaradería, donde todos los presentes se unieron para felicitarlas y hacer de este día algo aún más memorable. Durante la celebración, las docentes y el equipo de talento humano estuvieron felices y disfrutaron de un ambiente festivo y lleno de sonrisas, compartiendo risas, buenos deseos y un pequeño agasajo. Fue una forma perfecta de cerrar esta jornada de relajación y autocuidado, creando un ambiente aún más cálido y cercano entre todos los participantes. Sin duda, esta celebración añadió un toque especial a la actividad, dejando a todos con un sentimiento de felicidad y gratitud por el tiempo compartido.

Apreciaciones

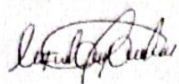
Comparto algunas de las apreciaciones de los miembros del talento humano

"En cuanto a la actividad de las mascarillas me gustó mucho por qué fue un momento que nos dedicamos a nosotras mismas, fue delicioso sentir que nos consienten y adicionalmente estos espacios nos suben mucho la autoestima". Mery

"Experiencia de la mascarilla. Fue una experiencia agradable, nos permitió pasar un momento de esparcimiento, risas y relajación, permitiendo que se dispare el estrés diario del trabajo cotidiano. Fue muy lindo la iniciativa de consentirnos y pensar en nosotras mismas". Sandra M

"La actividad me pareció pertinente, ya que nos brindó un espacio de relajación que facilitó la conexión con nuestras compañeras. Además, nos permitió recordar la importancia de auto cuidarnos y mantener el equilibrio, aspectos fundamentales para enriquecer nuestra labor pedagógica". Daniela

LUISA QUIROGA



NATALIA GONZALEZ

Natalia Gonzalez.

DOCENTES A CARGO DEL TEMA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









