ACTA N°

FECHA: 06 de junio de 2025

HORA: 2:00 pm-3:00 pm

LUGAR: Corporación educativa y social Waldorf.

TEMA: Acta bienestar laboral – El autocuidado

ASISTENTES: Talento humano

ORDEN DEL DÍA:

1.Saludo

2.Actividad

DESARROLLO:

El autocuidado no solo se refiere a la atención personal, sino que también a los equipos de trabajo es fundamental para mantener un ambiente laboral saludable, productivo, el reconocimiento, la gestión de las emociones y el bienestar en el contexto laboral. Esta atención a las necesidades individuales dentro de un equipo puede reducir el estrés y mejorar la cohesión, lo que se traduce en una relación de bienestar entre todo el talento humano del jardín infantil Waldorf.

Propiciar el autocuidado en el entorno laboral es fundamental para mantener un ambiente saludable y productivo para ello debemos tener en cuenta algunas claves.

• Crear conciencia: Organizar talleres o charlas sobre la importancia del autocuidado y sus beneficios para la salud física y mental.

• Promover pausas activas: Fomentar la realización de pausas cortas durante la jornada para realizar estiramientos, o simplemente desconectar por unos minutos.

• Facilitar espacios de relajación: Habilitar áreas de descanso donde talento humano puedan relajarse, meditar o practicar técnicas de respiración.

• Fomentar el ejercicio físico: Incentivar la actividad física mediante momentos cortos a lo largo de la jornada en los cuales se pueda conectar con el cuerpo.

• Ofrecer recursos de salud mental: Proporcionar información sobre la gestión del estrés y técnicas de autocuidado.

• Establecer un equilibrio trabajo-vida personal: Respetar la jornada de trabajo y fomentar la desconexión digital fuera del trabajo para permitir que talento humano se dediquen a su vida personal.

• Promover una alimentación saludable: Fomentar hábitos alimenticios que beneficien la salud y el bienestar.

• Fomentar la comunicación abierta: Crear un ambiente donde el talento humano se sientan cómodos expresando sus necesidades y preocupaciones relacionadas con el autocuidado.

En la actividad con el talento humano fue buscar un lugar con amplio espacio, se bajaron las colchonetas adoptando una postura cómoda, en una posición que te resulte relajante, luego cierra los ojos que te ayudará a eliminar distracciones visuales y a centrarte en una espiración consciente, comienza a inhalar y exhalar profundamente, siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, presta atención a cómo se expande tu abdomen al inhalar y cómo se contrae al exhalar, comienza a llevar tu atención a diferentes partes de tu cuerpo, comenzando desde los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza, observa cualquier sensación, tensión o relajación que sientas en cada área, identifica las tensiones, cuando encuentres áreas de tensión, dirígete a ellas con tu respiración.

Imagina que al inhalar llevas aire a esa zona y al exhalar liberas la tensión, visualiza la imagen de que eres un árbol con raíces profundas en la tierra, siente cómo te conectas con el suelo y cómo tu energía fluye desde la base hasta la cima de tu cabeza y regresa al presente, después de unos minutos, comienza a mover suavemente los dedos de las manos y los pies, abre los ojos lentamente y toma un momento para notar cómo te sientes. Es importante reflexionar sobre nuestro auto cuidado

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Francia A. Posada	Responsable S.	I.I Waldorf	
Brianda Soche	Administrativa	JI. Waldorf	Brianda
Viviana Andrea Barbosa.	Manipulacion Alimentos	J.I. Waldorf.	Viviana Barbosa.
Diana Ortiz	Servicios G1	J.I Waldorf	
Sandra Yamile Rodriguez	Manipulacion Alimentos	JI waldorf	Sandra Rodriguez
Jenyer Alejandra	Maestra	J.J Waldorf	Alejandra
Leidy Johanna Pago	Maestra	J.I Waldorf	Leidy Johanna
Diana Cortés	Maestra	J.I waldorf	
Diana C Quiñones	AUX Pedagogica	J.I. Waldorf	Estefanía
Gloria Castellanos	Maestra	J.I. waldorf	Gloria C.
Lina Tatiana Paez M.	S. Generales	JI waldorf	Tatiana M.

Anexos:

Elaboró: Brianda Soche