ACTA N°

FECHA: Bogotá, junio 06 de 2025.

HORA: 2 pm

LUGAR: Jardín infantil CES WALDORF

TEMA: Jornada liberada “Mapa de sueños y Metas”

ASISTENTES: Maestras de jardín infantil

DESARROLLO:

“Mapa de sueños y Metas”

Esta jornada de relajación fue una valiosa oportunidad para reunirnos como equipo y fortalecer los vínculos entre los distintos profesionales del Jardín Infantil CES WALDORF. A través de este espacio, pudimos reconocer los intereses, expectativas y, especialmente, la importancia del autocuidado personal y colectivo.

El autocuidado es fundamental para ofrecer lo mejor de cada uno y contribuir a un ambiente laboral saludable, armónico y productivo. Uno de los principales objetivos de la actividad fue liberar el estrés y la tensión acumulada, permitiendo que cada integrante del equipo se sintiera valorado, motivado y comprometido con sus metas individuales y con los objetivos comunes.

Estas instancias no solo favorecen el bienestar emocional, sino que también potencian la capacidad de cada profesional para aportar desde sus talentos y aspiraciones, enriqueciendo así la labor educativa que compartimos.

1. Conectar: este momento está dedicado para la consciencia corporal a través de un

ejercicio sencillo de respiración.

Para este ejercicio de relajación, uno de los salones del Jardín Infantil fue adaptado cuidadosamente para convertirse en un espacio tranquilo, armónico y cálido, propicio para la concentración y el bienestar. Se ambientó con luz tenue y música instrumental de raíces indígenas, evocando una atmósfera natural que favorece la conexión interna y la serenidad.

La actividad fue liderada por la coordinadora Francia, quien guio al equipo a lo largo de toda la experiencia. Una vez acondicionado el lugar, todo el personal del jardín se dispuso sobre colchonetas, adoptando posturas cómodas que facilitaran el proceso de relajación.

Francia inició con un discurso pausado y sereno, invitando a todos a proyectar en su imaginación una serie de imágenes guiadas, acompañadas por su voz tranquila y delicada. Durante el ejercicio, se hizo énfasis en la respiración profunda y consciente, promoviendo una conexión con el presente, con nuestras acciones cotidianas y con el impacto que estas pueden generar.

La música suave y la iluminación tenue contribuyeron significativamente a crear un ambiente de introspección y calma, permitiendo que cada participante encontrara su propio ritmo y bienestar.

Al finalizar el ejercicio, se tomaron algunos minutos para una reflexión individual, guiada por tres preguntas clave, que invitaron a profundizar en la experiencia vivida y en su significado personal.

¿Pudiste tomar conciencia de tu cuerpo?

Maestra 01: Durante el ejercicio, recorrí mi cuerpo de manera consciente, comenzando por las partes inferiores y ascendiendo poco a poco, prestando atención a cada músculo hasta llegar a mi cabeza. En ese recorrido, identifiqué algunos dolores que no había notado antes.

Mientras respiraba y visualizaba, mi mente intentó resolver muchas de las tensiones que sentía.

Al abrir los ojos al finalizar la actividad, experimenté una profunda sensación de alivio y tranquilidad. Me sentí en un espacio libre, ligero, y por momentos tuve la impresión de no estar allí físicamente, como si hubiera trascendido el entorno. Fue una experiencia profundamente reparadora y liberadora.

Maestra 02:

Durante el ejercicio, me adentre profundamente en las palabras que escuchaba, permitiéndome imaginar un bosque grande, lleno de árboles, agua y algunos animales. Esa visualización recorría mi mente y me permitió encontrar un estado de paz interior.

Me sentí tan tranquila que, por momentos, experimenté una sensación de desconexión de mi cuerpo, como si estuviera flotando en el aire. Aparecieron algunos sentimientos que no logré comprender del todo, pero me acompañó en todo momento una sensación de confianza y seguridad, como si estuviera en un lugar protegido.

¿Hubo alguna parte que necesito más atención?

Maestra 01: La primera maestra indicó que sobre sus hombros yacía peso y algo de molestia.

Maestra 02: Se sintió tan tranquila que su recorrido fue cauteloso con tranquilidad y mucha paz.

¿Cómo te sentiste luego de este espacio de conexión?

Maestra 01: Me sentí sin cargas, tranquila, plenamente presente y conectada con mi respiración y mi cuerpo. A medida que respiraba con conciencia, sentía cómo el aire recorría cada parte de mí, permitiéndole liberar tensiones acumuladas. Experimenté sensaciones

sutiles, y afloraron emociones que no suelen estar presentes en mi día a día: una mezcla de calma profunda, sensibilidad y cierta nostalgia. Fue un momento de conexión interna, en el que pude escucharme y darme el espacio para simplemente ser, sin juicio ni exigencias.

Maestra 02:

Me sentí tranquila y relajada, como si me hubiera quitado un peso muy pesado de encima. Experimenté una paz profunda y una calma constante que me permitió conectar conmigo misma en un espacio de serenidad. A pesar de esa quietud, mantuve una sensación de seguridad y confianza en mi entorno, lo que me ayudó a sentirme protegida y en equilibrio durante toda la experiencia.

2. Explorar y descubrir: En este espacio, se invita a identificar quiénes son las y los

colaboradores que acompañan la atención integral en las unidades de servicio.

En este momento se hace la lectura del libro álbum de Claudia rueda, **“a veces"** y se invita a los colaboradores en atención a la primera infancia a realizar el ejercicio frente a un espejo luego de unos minutos se generan unas preguntas.

¿Qué ves?

Maestra 1: Cuando me miro frente al espejo, veo a una mujer joven con una historia tranquila, una historia que se refleja en la serenidad de su rostro. Aunque mi expresión es clara y serena, reconozco en ella algunas inseguridades que forman parte de mi camino y mis experiencias. Estas inseguridades no opacan mi mirada, sino que me recuerdan mi humanidad y mi proceso de crecimiento. Veo a alguien que está aprendiendo a aceptarse tal como es, con sus luces y sus sombras, y que avanza con calma hacia una mayor confianza y autenticidad.

Maestra 2: Veo a una mujer que está luchando día a día por ser mejor, por dar lo mejor de sí misma para seguir apoyando y cuidando a su familia. Me veo como una mujer linda y valiosa, llena de fuerza y determinación. Aunque aún estoy en proceso de crecimiento y aprendizaje, soy una mujer feliz y alegre, con la confianza de que pronto cumpliré mis metas tanto a nivel personal como laboral. Siento que cada paso que doy me acerca más a esa versión de mí misma que deseo ser, y eso me llena de esperanza y motivación para seguir adelante.

¿Qué te gusta?

Maestra 1: Me gusta viajar con mi familia y compartir momentos con mis hijos, ya que eso me hace realmente feliz. Disfruto salir de excursión al campo, conectarme con la naturaleza y apreciar las pequeñas cosas que a menudo pasamos por alto. Siento una profunda alegría cuando el aire fresco acaricia mi piel y cuando escucho el murmullo del agua fluyendo en los ríos. Esos instantes me llenan de paz y me recuerdan la belleza simple y valiosa de la vida.

Maestra 2: Tener siempre a mi madre conmigo me brinda una gran fortaleza; su apoyo y presencia son un pilar fundamental en mi vida. Ella representa para mí seguridad y amor incondicional, lo que me impulsa a seguir adelante ante cualquier desafío. Sueño con viajar fuera del país, explorar nuevas culturas y ampliar mis horizontes. Deseo realizar otros estudios para continuar creciendo y aprendiendo, y cambiar de lugar me parece una oportunidad maravillosa para enriquecer mi experiencia personal y profesional.

¿Qué sueñas?

Maestra 1: Sueño con continuar mis estudios para seguir creciendo tanto personal como profesionalmente. Mi mayor motivación es poder brindar una mejor calidad de vida a mis hijos y a toda mi familia. Quiero aportar lo mejor de mí a cada niño y niña con quienes tengo la oportunidad de compartir, acompañándolos en su desarrollo y aprendizaje. Este sueño

me impulsa a seguir adelante con entusiasmo y compromiso, sabiendo que mi esfuerzo también construye un futuro más esperanzador para quienes me rodean.

Maestra 2:

Sueño con ser una mejor persona cada día, creciendo tanto en valores como en conocimientos. Me gustaría poder estudiar otro idioma, abrir nuevas puertas y ampliar mis horizontes culturales y profesionales. Además, anhelo salir a viajar en compañía de mi familia, compartir momentos inolvidables y fortalecer nuestros lazos mientras descubrimos nuevos lugares y experiencias juntos. Estos sueños me llenan de motivación y esperanza para el futuro.

¿Qué has logrado?

Maestra 1:

He logrado convertirme en un ejemplo para mi familia y, especialmente, para mis hijos. He salido adelante a pesar de haber vivido en un entorno lleno de dificultades, tanto emocionales como económicas. A través de ese camino, he crecido y me he transformado en una mejor persona, fortalecida por las experiencias que me han enseñado a valorar la resiliencia y la esperanza.

Maestra 2:

He logrado avanzar en mis estudios por mis propios méritos, salir adelante junto a mi hijo, y disfrutar de mi tiempo libre con calidad y plenitud.

¿Qué te genera miedo frustración?

Maestra 1: El no contar con mi familia ha sido un desafío importante, ya que ellos son una parte fundamental en mi crecimiento como persona.

Maestra 2: Me genera miedo no poder alcanzar mis metas tal como las he planteado, sentir que mis esfuerzos no son suficientes para lograr lo que deseo. También me frustra la posibilidad de llegar a un espacio donde no sea aceptada tal como soy, con mis cualidades y defectos, y sentirme excluida o juzgada por ello.

¿Qué deseas transformar?

Maestra 1: Deseo fortalecer mi poder de voluntad para enfrentar y emprender nuevos retos con confianza y perseverancia.

Maestra 2: Quiero aportar más desde mi labor a la comunidad, entregando lo mejor de mí sin esperar nada a cambio.

3. Crear y transformar: En esta ocasión las y los colaboradores plasmarán los sueños y

metas que cada uno quiere alcanzar.

Frente al espejo, cada uno de los profesionales realiza una reflexión profunda y personal, trazando un mapa de sueños que refleja sus aspiraciones, metas y anhelos tanto personales como profesionales. Este ejercicio les permite visualizar con claridad sus objetivos y conectar con sus motivaciones internas. Posteriormente, se capturan fotografías individuales que inmortalizan este momento de autoexploración y compromiso, simbolizando el inicio de un camino consciente hacia el cumplimiento de sus sueños.

4. Reflexionar y proyectar: A partir del mapa de los sueños construido, se invita a realizar

una observación sensible sobre lo que allí se encuentra descrito y proyectar acciones para

cumplir los sueños.

Luego de realizar toda la actividad propuesta para esta jornada, se logró identificar que los profesionales en atención a la primera infancia del Jardín Infantil CES WALDORF comparten

algunas metas educativas personales. Este enfoque genera satisfacción tanto en el proceso como en el ambiente del jardín, permitiéndoles brindar lo mejor de sí mismos y ampliar sus conocimientos como profesionales.

Este espacio de reflexión y conciencia no solo invita a valorar la labor realizada, sino también a reconocer la importancia del equilibrio con la vida personal. Se detectaron personas con voluntad, iniciativa y compromiso, siempre dispuestas a aportar lo mejor para fomentar un ambiente laboral saludable y propicio, tanto dentro como fuera de las instalaciones, que beneficie a los niños y niñas.

Aunque los objetivos son individuales, parecen confluir en un propósito colectivo: priorizar el bienestar y desarrollo de la primera infancia. Entre las acciones clave para cumplir estos sueños y metas, destacan la comunicación asertiva, la aceptación de la diversidad y el reconocimiento de la riqueza que aporta cada personalidad dentro del equipo.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma

Anexos: foto

Elaboró: Leidy Johanna Espejo







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROYECTO 7744 GENERACIÓN DE OPORTUNIDADES PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA DE BOGOTÁ FORMATO FICHA SIRBE TALLERES Y/O CURSOS SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA INFORMACIÓN BÁSICA Y TRANSVERSAL	Código: FOR-PSS-330 Versión: 3 Fecha: Memo I2023015020 – 24/05/2023 Página: 1 de 2

Fecha de diligenciamiento: 06062025

Número Ficha: 2025 (Año) 19 (Localidad) 774 (Proyecto) 4120931 (Código Unidad Operativa)

SECCIÓN A. INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO O CUALIFICACION:

1. Tema del taller y/o curso:	2. Subtema del taller y/o curso:	3. Nombre del taller y/o curso:	4. Código del taller y/o curso:	5. Número de Sesión:	6. Fecha de inicio:	7. Fecha de finalización:
Jornada liberada	Mapa de sueños y metas				06062025	06062025

SECCIÓN B. INFORMACIÓN SOBRE EL INSTRUCTOR O RESPONSABLE:

1. Nombre del instructor / responsable:	2. Tipo de documento:	3. Número de documento de identidad:
Francia Alejandra Posada Torres	Cédula de ciudadanía... 1 [X] Cédula de extranjería.. 2 [ ]	52858785

SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS ASISTENTES: *Literales F y G aplica solo a personas mayores de 14 años*

A. TIPODOCUMENTO DE IDENTIDAD	E. SEXO NACIMIENTO	F. GENERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I.GRUPO ETNICO	K. DISCAPACIDAD	L. NIVEL EDUCATIVO ACTUAL	M. PARENTESCO CON LA NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE
1. Cédula de Ciudadanía 2. Cédula de extranjería 3. Tarjeta de identidad 6. Registro civil 13. Pasaporte 18. PEP 21. Permiso por protección temporal 19. Salvo conducto 8. sin identificación	1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	1. Masculino 2. Femenino 3. Transgénero (Travesti, transexual, transformista) 4. No informa 5. No binario 98. No aplica	1. Heterosexual 3. Bisexual 4. No informa 5. Lesbiana 6. Gay 98. No aplica	1. Soltero-a 2. Casado-a 3. Unión libre 4. Separado-a/Divorciado-a 5. Viudo-a 6. Unión marital de hecho	1. Indígena 2. Rrom (Gitano) 3. Raizal del Archipiélago de San Andrés y Providencia 4. Palenquero de San Basilio 5. Negro-a, Mulato-a, afro colombiano-a, o afro descendiente 6. Ninguno de los anteriores	20.Física 31.Auditiva 32 Visual 39. Intelectual 10. Sordoceguera 36. Múltiple 40.psicosocial 38 Trastorno del espectro autista	23. Educación inicial (modalidad familiar) 14. Educación inicial (modalidad institucional) 6. Preescolar 7. Básica primaria 8. Básica Secundaria y media 18. Técnico 19. Tecnológico 21. Universitaria incompleta (sin título) 12. Universitaria completa (con título) 22. Postgrado incompleto (sin título) 15. Postgrado completo (con título) 25. Educación desde lo propio 1. Ninguno	3. Padre/Madre 4. Padrastro/Madrastra 6. Abuelo-a 7. Hermano-a 8. Tio-a 9. Primo-a 10. Sobrino-a 11. Otro pariente 12. Otro no pariente

Nº	A DOCUMENTO DE IDENTIDAD Tipo	A Número	B APELLIDOS (Escriba: En el renglón 1, primer apellido; En el renglón 2, segundo apellido)	C NOMBRES (Escriba: En el renglon 1, primer nombre; En el renglón 2,segundo nombre)	D FECHA DE NACIMIENTO Día	D Mes	D Año	E SEXO	F GÉNERO	G ORIENTACIÓN SEXUAL	H ESTADO CIVIL	I GRUPO ETNICO	J VICTIMA DE CONFLICO ARMADO	K ¿PERSONA CON DISCAPACIDAD?	K TIPO	L ESTUDIOS ALCANZADOS NIVEL Años aprobados	L Actualmente estudia?	M RELACIÓN CON SERVICIO FAMILIAR O CUIDADOR(A) NIÑA-NO O ADOLESCENTE	M PARENTESCO	M NÚMERO DE DOCUMENTO NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE	N NÚMERO INSCRIPCIÓN SIRSS	O LOCALIDAD	P UPZ	Q BARRIO	R DIRECCIÓN	S FIRMA DEL ASISTENTE
1	1	52858785	1 Posada T 2 Torres	1 Francia 2 Alejandra	4	6	82	2	2	1	2	6	SI NO	SI NO Pasa a L		12 5	SI NO	SI NO				19	69	Sierra morena	Tv 73h #73b-46 Sur	
2	1	1024510416	1 Castellanos 2 Rivera	1 Gloria 2 Patricia	3	11	90	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO Pasa a L		12 5	SI NO	SI NO				19	69	Sierra morena	Tv 73h #73b-46 Sur	Gloria C.
3	1	53100096	1 Cortes 2 Rodriguez	1 Diana 2 Marcela	19	2	85	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO Pasa a L		12 5	SI NO	SI NO				19	69	Sierra morena	Tv 73h # 73b-46 Sur	
4	1	1024925981	1 Nieto 2 Moreno	1 Jenniffer 2 Alejandra	6	1	92	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO Pasa a L		12 5	SI NO	SI NO				19	69	Sierra morena	Tv 73h #73b46 Sur	
5	1	1033736936	1 Soche 2 Rodriguez	1 Brianda 2 Silley	11	8	91	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO Pasa a L		18 	SI NO	SI NO				19	69	Sierra morena	Tv 73h #73b-46 Sur	Brianda S
6	1	1012392268	1 Espejo 2 Gutierrez	1 Leidy 2 Johanna	28	8	92	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO Pasa a L		12 5	SI NO	SI NO				19	69	Sierra morena	Tv 73h #73b-46 Sur	Leidy Johana

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL PROYECTO 7744 GENERACIÓN DE OPORTUNIDADES PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA DE BOGOTÁ FORMATO FICHA SIRBE TALLERES Y/O CURSOS SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA INFORMACIÓN BÁSICA Y TRANSVERSAL	Código: FOR-PSS-330 Versión: 3 Fecha: Memo I2023015020 – 24/05/2023 Página: 2 de 2

(Continua) SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS ASISTENTES:

	A		B	C	D			E	F	G	H	I	J	K		L		M			N	O	P	Q	R	S
Nº Integrante	DOCUMENTO DE IDENTIDAD		APELLIDOS Escriba: En el renglón 1, primer apellido En el renglón 2, segundo apellido	NOMBRES Escriba: En el renglón 1, primer nombre En el renglón 2,segundo nombre	FECHA DE NACIMIENTO			SEXO	GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	GRUPO ETNICO	VICTIMA DE CONFLICTO ARMADO	PERSONA CON DISCAPCIDAD?	TIPO	ESTUDIOS ALCANZADOS		RELACIÓN CON SERVICIO			NÚMERO INSCRIPCIÓN SIRSS	LOCALIDAD	UPZ	BARRIO	DIRECCIÓN	FIRMA DEL ASISTENTE
	Tipo	Número			Día	Mes	Año									NIVEL Años aprobados	Actualmente estudia?	FAMILIAR O CUIDADOR(RA) NIÑA-NIÑO O ADOLESCENTE	PARENTESCO	NÚMERO DE DOCUMENTO NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE						
7	1	1013643472	1 Quiñones 2 Dajome	1 Diana 2 Estefanía	29	8	93	2	2	1	1	5	SI ~~NO~~	SI NO Pase a L		12 5	SI ~~NO~~	SI ~~NO~~				19	69	Sierra Morena	Tv 73H Bis #73 b 46 Sur	Estefanía
8			1 2	1 2									SI NO	SI NO Pase a L			SI NO	SI NO									
9			1 2	1 2									SI NO	SI NO Pase a L			SI NO	SI NO									
10			1 2	1 2									SI NO	SI NO Pase a L			SI NO	SI NO									
11			1 2	1 2									SI NO	SI NO Pase a L			SI NO	SI NO									
12			1 2	1 2									SI NO	SI NO Pase a L			SI NO	SI NO									
13			1 2	1 2									SI NO	SI NO Pase a L			SI NO	SI NO									
14			1 2	1 2									SI NO	SI NO Pase a L			SI NO	SI NO									
15			1 2	1 2									SI NO	SI NO Pase a L			SI NO	SI NO									

SECCIÓN D. DILIGENCIAMIENTO Y DIGITACIÓN

DILIGENCIAMIENTO DE LA FICHA:

Nombre de quien diligenció: _____

Nombre del Servidor-a Público-a responsable: _____

Firma Servidor-a Público-a: _____

DIGITACIÓN EN SIRBE:

Nombre: _____

D	D	M	M	A	A	A	A

Firma: _____

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner