ACTA N°

FECHA: 6/06/2025

HORA: 14:00

LUGAR: Jardín Infantil Sueños del Mañana Comuneros
TEMA: JORNADA LIBERADA "MAPA DE SUEÑOS Y METAS
ASISTENTES: Equipo Humano.

ORDEN DEL DÍA:

Momento de conectar:

Para iniciar esta experiencia se sugiere disponer de un espacio en la unidad de servicio donde se propicie:

- Un ambiente cálido y cercano que les permita a las y los colaboradores conectarse consigo mismas y disponerse para vivir la experiencia.
- Tener una música de fondo que sea inspiradora.
- Colocar velas y aromas para propiciar conexiones emocionales y sensoriales.

Teniendo todo listo, se invita a realizar un ejercicio de conciencia corporal ya que es una práctica que busca aumentar la conexión entre la mente y el cuerpo, promoviendo una mayor percepción de las sensaciones físicas y emocionales.

Se pueden seguir las siguientes indicaciones:

- **Adopta una postura cómoda**: Siéntate o recuéstate en una posición que te resulte relajante. Asegúrate de que tu cuerpo esté bien apoyado y libre de tensiones.
- **Cierra los ojos**: Cerrar los ojos te ayudará a eliminar distracciones visuales y a centrarte en tus sensaciones internas.
- **Respiración 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.
- **Escaneo corporal**: 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. No juzgues, simplemente observa.

- **Identifica 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.
- **Visualización**: Imagina 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.
- **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.

Después de realizar el ejercicio, se invita a tomar unos minutos para reflexionar sobre:

- ¿Pudiste tomar conciencia de tu cuerpo?
- ¿Hubo alguna parte que

necesitó más atención?

- ¿Cómo te sientes luego de este espacio de conexión?

Es importante darles la palabra a dos, máximo tres colaboradores para que puedan dar a conocer sus percepciones sobre esta experiencia de conciencia corporal.
Una segunda opción es colocar el siguiente recurso:
https://www.youtube.com/watch?v=5Dm_tOICd1o

Momento de explorar y descubrir:

En este momento se sugiere leer el libro álbum de Claudia Rueda "A veces" con el fin de identificar quiénes son las y los colaboradores que acompañan la atención integral en las unidades de servicio.
El cual encontraras en el siguiente enlace:
https://www.youtube.com/watch?v=vjpr0SNdymE&t=3s
Inspirados en la lectura del cuento, se invita a las y los colaboradores a tomar un espejo,

observar y pensar en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué ves?,
- ¿Qué te gusta?,
- ¿Qué sueñas?,
- ¿Qué has logrado?,
- ¿Qué te genera miedo o frustración?
- ¿Qué deseas transformar?

Momento de crear y transformar:

"Un mapa de sueños es un reflejo de lo que eres, de lo que quieres ser y de lo que vas a

hacer" A partir de la metáfora del "mapa de los sueños", se invita a las y los colaboradores a plasmar los sueños y metas que cada uno quiere alcanzar. Para ello, se convoca a tomar algunos posts de colores, y en éstos escribir o dibujar los sueños y metas en conexión con las reflexiones del momento anterior.
Posterior a ello, se sugiere ubicarse frente al espejo y alrededor de la imagen reflejada colocar sus sueños y metas, obsérvalas y capturar esa imagen a través de una foto.
"Este será tu mapa de sueños, un recordatorio Para tu vida de lo que mereces construir para ti".

Momento de 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 pensar: ¿Qué harías hoy para avanzar en el camino y concretar tus sueños y metas?
Por ejemplo:
§ Comprar la boleta para un concierto
§ Una cena en familia
§ Disfrutar del postre favorito
§ Caminar en la naturaleza
§ Tomar un café con las amigas
§ Bailar
Se puede involucrar la voz de los profesionales de la unidad de servicio en este proceso, ya que las ideas del grupo pueden ser motivadoras y enriquecedoras, al tiempo que se pueden compartir sueños y retos, y apoyarse mutuamente. En tanto, el mapa de sueños y de acciones concretas para realizarlos, es una herramienta poderosa para fomentar la sinergia y el autocuidado entre los equipos por varias razones:
• En primer lugar, permite a los

miembros del equipo visualizar sus

objetivos y aspiraciones

individuales de manera creativa, lo que puede generar un sentido de pertenencia y motivación compartida. Al compartir estos sueños, los integrantes del equipo pueden identificar intereses y metas comunes, lo que fortalece la cohesión y el trabajo colaborativo.

• Además, el proceso de creación de un mapa de sueños y de acciones concretas fomenta la comunicación abierta y el intercambio de ideas. Al involucrar a todos en la creación del mapa, se promueve un ambiente donde cada voz es escuchada y valorada, lo que puede llevar a procesos de innovación y creatividad.

• También, al tener un objetivo colectivo claramente definido, los equipos pueden establecer estrategias y acciones concretas para alcanzar esos sueños, lo que aumenta la alineación y el compromiso de cada miembro hacia la meta común. En resumen, un mapa de sueños no solo es una representación visual de aspiraciones, sino una herramienta efectiva para construir un equipo más fuerte y unido.

Referencias bibliográficas

Martínez, J. (2020). *El autocuidado en el trabajo: estrategias para el bienestar.* Ediciones XYZ.

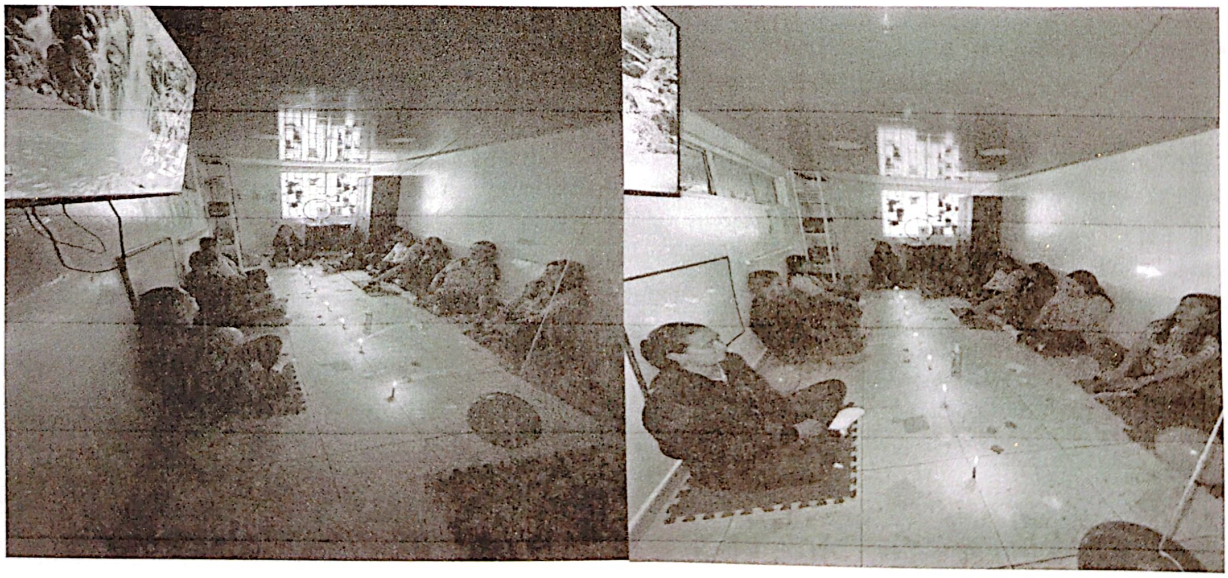
González, A., & Pérez, L. (2021). *Cultura organizacional y autocuidado: Claves para el éxito empresarial.* Editorial ABC.

DESARROLLO.

Hoy, en el contexto de la apuesta distrital por una educación inicial de calidad en Bogotá, en el jardín infantil **"Sueños del Mañana"** nos reunimos para llevar a cabo la jornada liberada, cuyo propósito es construir un espacio de orientación que responda a las necesidades de los equipos de trabajo de los colaboradores y colaboradoras.

Esta jornada tuvo como objetivo generar un ambiente cálido y afectivo de parte de los colaboradores del jardín infantil sueños del mañana, La responsable del servicio, Mayra Malagón, creando un ambiente cálido y cercano que invitando a las y los colaboradores a reconectarse consigo mismos. Este espacio cuidadosamente ambientado busca propiciar un momento de introspección y bienestar, brindando las condiciones necesarias para vivir una experiencia profunda y significativa.

Para ello, se utiliza música suave e inspiradora como fondo sonoro, lo que contribuye a generar un entorno de serenidad. Además, se colocan velas y esencias aromáticas, elementos que activan los sentidos y facilitan la conexión emocional y sensorial. Este conjunto de estímulos busca relajar el cuerpo, y también abrir el corazón a la experiencia. Durante la meditación, se cuida especialmente la comodidad física **y la** postura corporal **adecuada**, invitando a soltar tensiones y a preparar el cuerpo como vehículo de introspección. A través de un lenguaje cargado de sensibilidad y respeto, Mayra guía la sesión con palabras que invitan a la calma, la paz interior y la reflexión.



En un momento clave de la experiencia, se introduce el espejo como herramienta de observación y autoconocimiento. Frente a él, cada persona se mira con honestidad, mientras se le plantean preguntas poderosas que invitan a un diálogo profundo con su interior:

¿Qué ves?

¿Qué te gusta?

¿Qué sueñas?

¿Qué has logrado?

¿Qué te genera miedo o frustración?

¿Qué deseas transformar?

Estas preguntas funcionan como disparadores para una reflexión personal honesta y amorosa, fomentando el reconocimiento de la propia historia, los logros alcanzados, los anhelos aún por cumplir, y los aspectos que se desean transformar.

Este espacio se promovió el autoconocimiento, y autocompasión y la transformación personal, dentro de un marco de respeto, contención y cuidado emocional. La música, las velas y los aromas se integran como elementos simbólicos que acompañan un proceso de conexión profunda con uno mismo Luego del proceso de introspección y conexión interior, se dio paso a una segunda etapa centrada en la proyección de sueños y metas personales, mediante la construcción del "**mapa de los deseos**. Esta actividad invita a reflexionar, visualizar y darle forma concreta a aquello que cada persona anhela en su vida.

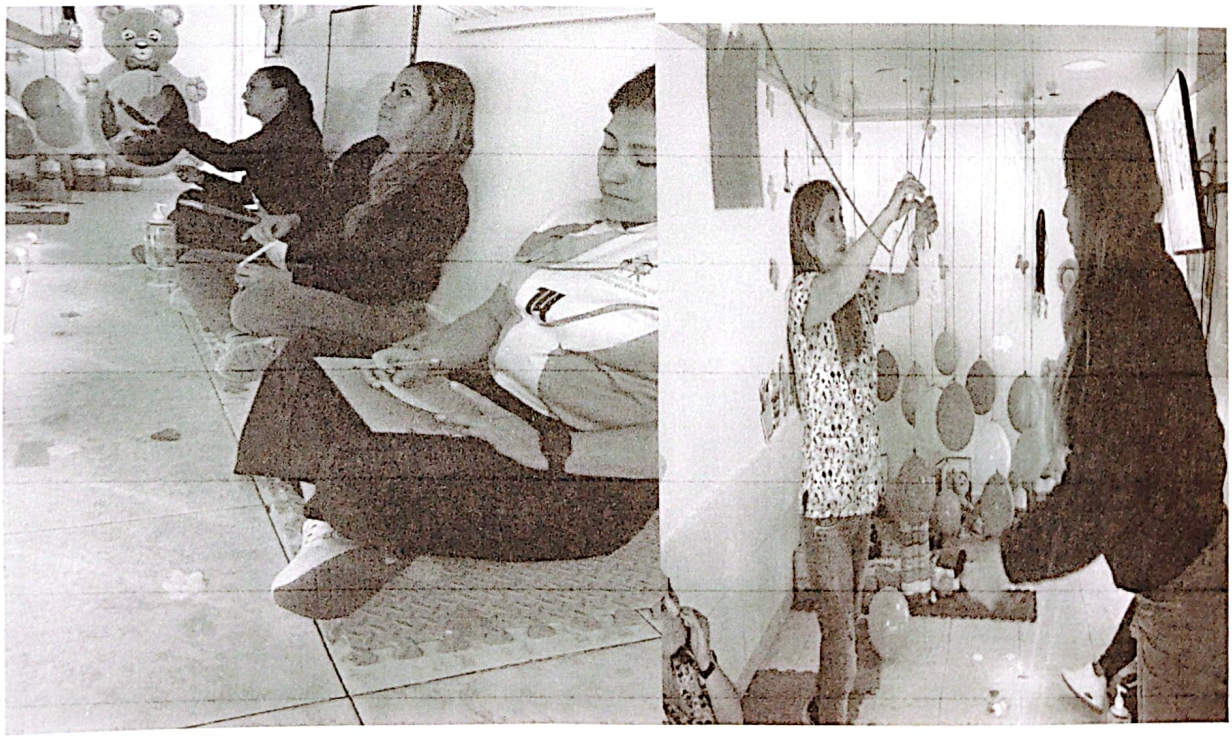
A través de una hoja y materiales sencillos, las y los participantes plasmaron sus sueños, ilusiones y propósitos mediante imágenes, palabras y dibujos, representando así aquello que da sentido y dirección a sus vidas. Esta representación gráfica permitió no solo materializar los deseos internos, sino también compartirlos en un entorno seguro y empático. Durante la actividad, se promovió una observación sensible del mapa creado, acompañado de una pregunta clave que estimula la acción consciente: ¿Qué harías hoy para avanzar en el camino y concretar tus sueños y metas? Esta pregunta invita a identificar pequeñas acciones cotidianas que acerquen a cada persona a sus anhelos más profundos. Algunas respuestas espontáneas y auténticas incluyeron:

- Comprar la boleta para un concierto
- Compartir una cena en familia
- Disfrutar del postre favorito sin culpa
- Caminar al aire libre, en conexión con la naturaleza
- Tomar un café con amigas
- Bailar y disfrutar el momento presente
- Cada acción, por simple que parezca, se convierte en un **acto simbólico y real de avanzar hacia el bienestar y la realización personal**.

El ambiente se vio nuevamente colmado de **sensibilidad y emoción**. Los sentimientos afloraron y crearon un espacio de conexión colectiva, donde compartir los sueños generó empatía, esperanza y alegría. Entre los sueños expresados en los mapas, se destacaron frases y dibujos como:

- "Quiero viajar y descubrir nuevos lugares"
- "Deseo disfrutar más con mi familia"
- "Me sueño feliz, bailando sin miedo"
- "Anhelo tener más tiempo para mí"

Esta actividad no solo permitió imaginar, sino también **dar el primer paso hacia la transformación personal**, recordando que los grandes cambios comienzan con pequeñas decisiones cotidianas. La hoja se transformó en un puente entre el presente y los sueños por cumplir.



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) 05 (Localidad) 774 (Proyecto) 4121546 (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				1	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:
Maura Alexandra Malagon Rubio	Cédula de ciudadanía... 1 X Cédula de extranjería... 2	1023010819

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 16. PEP 21. Permiso por protección temporal 19. Salvo conducto 8. sin identificación	1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	1. Masculino 2. Femenino 3. Transgénero (Travestí, 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. DOCUMENTO DE IDENTIDAD Número	B. APELLIDOS (Escriba: En el renglón 1, primer apellido; En el renglón 2, segundo apellido)	C. NOMBRES (Escriba: En el renglón 1, primer nombre; En el renglón 2, segundo nombre)	D. FECHA DE NACIMIENTO Día	D. FECHA DE NACIMIENTO Mes	D. FECHA DE NACIMIENTO Año	E. SEXO	F. GÉNERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. GRUPO ETNICO	J. VICTIMA DE CONFLICO ARMADO	K. ¿PERSONA CON DISCAPCIDAD?	K. TIPO	L. ESTUDIOS ALCANZADOS NIVEL	L. ESTUDIOS ALCANZADOS Años aprobados	L. Actualmente estudia?	M. RELACIÓN CON SERVICIO FAMILIAR O CUIDADOR(A) NIÑA, NIÑO 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	1023010819	1 Malagon 2 Rubio	1 Maura 2 Alexandra	17	02	96	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO		22 1	SI NO	SI NO				16254	05	58	Usmina	Calle 102A Sur #9-29	
2	1	53104582	1 Parra 2 Sanchez	1 Yenny 2 Marcela	31	10	85	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO		12 5	SI NO	SI NO				16254	05	58	Usmina	Calle 102A Sur #9-29	
3	1	52243819	1 Bolton 2 Sepa	1 Eliana 2 Marcela	29	05	79	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO		22 12	SI NO	SI NO				16254	05	58	Usmina	Calle 102A Sur #9-29	
4	1	1018509525	1 Garnica 2 Lozano	1 Laura 2 Isabel	05	03	99	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO		12 5	SI NO	SI NO				16254	05	58	Usmina	Calle 102A Sur #9-29	
5	1	1049114754	1 Peralta 2 Ospina	1 Lina 2 Maria	08	12	95	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO		15 5	SI NO	SI NO				16254	05	58	Usmina	Calle 102A Sur #9-29	
6	1	1049604596	1 Mendoza 2 Parra	1 Gloria 2 Helena	15	09	85	2	2	1	2	6	SI NO	SI NO		12 5	SI NO	SI NO				16254	05	58	Usmina	Calle 102A Sur #9-29	

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:

Nº Integrante	A		B	C	D			E	F	G	H	I	J	K	L		M			N	O	P	Q	R	S
	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(A) NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE	PARENTESCO	NÚMERO DE DOCUMENTO NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE						
7	1	509294489	1 Chica 2 Arroyo	1 Linda 2 Esther	02	02	80	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO Pasa a L	12 5	SI NO	SI NO			16254	05	58	Usaquén	Calle 102A Sur #9-29	Linda Esther Arroyo
8	1	1007296562	1 Marroo 2 Robayo	1 Geilen 2 Natalia	15	04	2005	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO Pasa a L	18 2	SI NO	SI NO			16254	05	58	Usaquén	Calle 102A Sur #9-29	
9	21	980638	1 Arandão 2 Pena	1 Kimberlyn 2 Jeribate	21	03	95	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO Pasa a L	8 6	SI NO	SI NO			16254	05	58	Usaquén	Calle 102A Sur #9-29	Kimberlyn A
10	1	1023033941	1 Bulla 2 Beltran	1 Marilyn 2 Lorena	24	02	99	2	2	1	3	6	SI NO	SI NO Pasa a L	8 6	SI NO	SI NO			16254	05	58	Usaquén	Calle 102A Sur #9-29	Marilyn Bulla
11	1	80751461	1 Ceballos 2 Pardo	1 Rainer 2 Holman	28	11	84	1	1	1	3	6	SI NO	SI NO Pasa a L	8 6	SI NO	SI NO			16254	05	58	Usaquén	Calle 102A Sur #9-29	
12	1	51869345	1 Herrera 2 Cortes	1 Gloria 2	11	05	69	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO Pasa a L		SI NO	SI NO			16254	05	58	Usaquén	Calle 102A Sur #9-29	
13	1	1030530801	1 lopez 2 Perez	1 Leidi 2 Johanna	01	09	85	2	2	1	1	6	SI NO	SI NO Pasa a L	12 5	SI NO	SI NO			16254	05	58	Usaquén	Cll 102 A Sur #9-29	
14			1 2	1 2									SI NO	SI NO Pasa a L		SI NO	SI NO								
15			1 2	1 2									SI NO	SI NO Pasa a L		SI NO	SI NO								

SECCIÓN D. DILIGENCIAMIENTO Y DIGITACIÓN

DILIGENCIAMIENTO DE LA FICHA:

Nombre de quien diligenció: Maya Alexandra Molano Durán

Nombre del Servidor-a Público-a responsable: Maya Alexandra Molano Durán

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.