ACTA N°

FECHA 06/06/2025. Bogotá,

HORA: 8::00 am 10:00am

LUGAR: Jardín Infantil Castillo

TEMA: Jornada liberada

ASISTENTES: Talento humano

ORDEN DEL DÍA:

Saludo.

- Actividad rompe hielo
- Mapa de sueños y metas
- Trabajo asignado a labores pedagógicas (archivo historias sociales)
- .Firmas y evidencias fotográficas.

DESARROLLO:

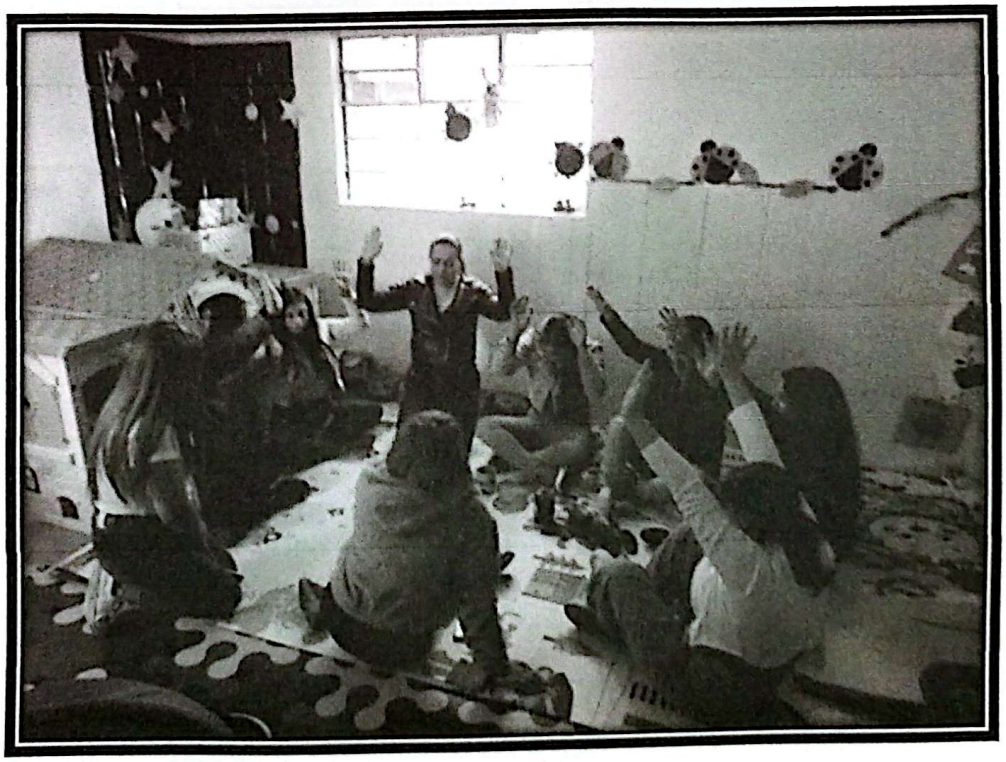
Se da inicio a la jornada liberada del mes de julio del 2025 a cargo de la responsable del servicio Luz Stella Sáenz, la auxiliar administrativa Y las profesionales en atención a la primera infancia encargadas del componente de pedagogía dando un calurosos saludo a todo el talento humano del jardín castillo san lucas, permitiendo interactuar para hacer el ambiente más ameno, luego de nuestro saludo se realizó nuestra actividad rompe hielo en caminada a realizar una presentación dando a conocer el equipo nuevo de trabajo, luego realizamos ejercicios de movimientos para mejorar postura evitando tensiones musculares Luego se les comparte las claves para propiciar el autocuidado en el entorno laboral con el fin de mantener el ambiente saludable y productivo dándoles a conocer algunas claves como:
Crear conciencia, donde se realizan socializaciones sobre la importancia del autocuidado y sus beneficios para la salud física y mental.
Promover pausas activas, fomentar la realización de pausas cortas durante las jornada donde se realizan estiramientos.
Facilitar espacios de relajación, Habilitar áreas de descanso donde los profesionales puedan meditar o practicar técnicas de respiración.

Powered by CamScanner

Fomentar el ejercicio físico, Donde incentivamos la actividad física en los espacios que se puedan conectar con el cuerpo.
Ofrecer recursos de salud mental por medios de técnicas de autocuidado , Establecer un equilibrio de trabajo -vida personal Respetando la jornada de trabajo fomentando la desconexión digital fuera del trabajo . Promover una alimentación saludable y fomentando una comunicación abierta.

Luego realizamos unas preguntas para el talento humano donde ellos expresaban su sentir sus sueños y metas que se tienen a largo y corto plazo las preguntas fueron las siguientes:
¿Pudiste tomar conciencia de tu cuerpo?
¿Hubo alguna parte que necesito más atención
¿Qué ?
¿ Qué te gusta ?
¿ Qué sueñas
¿ Qué has logrado
¿ Qué te genero miedo o frustración
Para finalizar la responsable del servicio permite realizar trabajo pedagógico en cuanto a documentación y anexo de archivos a las historias sociales de los niños y las niñas

Se anexa registro fotográfico y firmas de los participantes.



Powered by CamScanner

Compromisos:

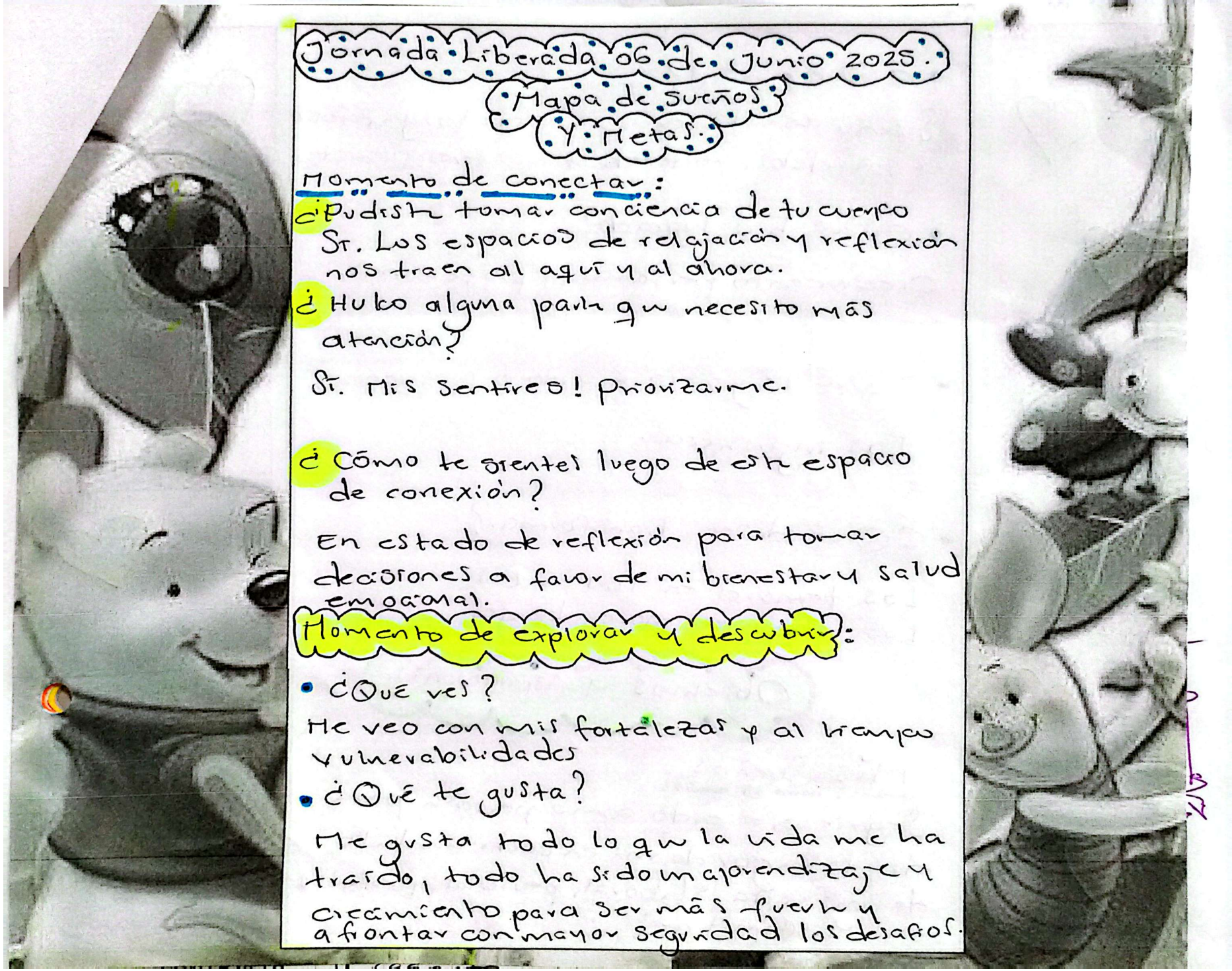
Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Actividad mapa de sueños y metas	Luz Stella Sáenz Meliza Ávila	06 /Julio/2025

En constancia de lo anterior firman:

RESPONSABLE DEL SERVICIO:

LUZ STELLA SAENZ

Powered by CamScanner



Jornada Liberada 06 de Junio 2025.

Mapa de Sueños y Metas.

Momento de conectar:

¿Pudiste tomar conciencia de tu cuerpo
Sr. Los espacios de relajación y reflexión nos traen al aquí y al ahora.

¿Hubo alguna parte que necesito más atención?

Sr. Mis Sentires! priorizarme.

¿Cómo te sientes luego de este espacio de conexión?

En estado de reflexión para tomar decisiones a favor de mi bienestar y salud emocional.

Momento de explorar y descubrir:

- ¿QUÉ ves?

Me veo con mis fortalezas y al tiempo vulnerabilidades

- ¿Qué te gusta?

Me gusta todo lo que la vida me ha traído, todo ha sido un aprendizaje y crecimiento para ser más fuerte y afrontar con mayor seguridad los desafíos.

Powered by CamScanner

www.orionexpresscargo.com

DÍA | MES | AÑO

Orion EXPRESS CARGO

¿ Pudiste tomar conciencia de tu cuerpo ?

Si.

¿ Hubo alguna parte que necesita más atención?

En algunas ocasiones el brazo por falta de un poco más de ejercicio.

¿ Que ves.?

Una mujer que logra conquistar de la mejor manera brindar amistad, y vocación por las acciones realizadas.

¿ Que te gusta?

- Socializar y compartir momentos agradables generando confianza. y respeto.

¿ Que sueñas ?

Que las personas de mi nucleo familiar y laboral Se encuentren bien de salud, para cumplir sueños y metas.

- Tener la oportunidad. de seguir adelante con la ayuda de Dios.

¿ Que has logrado ?

formar una familia con. Valores, simpatizar. de tal manera. que logre una convivencia. donde me encuentre, con responsabilidad. y sabiduria.

Powered by CamScanner

MI MAPA DE SUEÑOS

Una mujer fuerte, llena de virtudes y sueños

Me gusta compartir tiempo con mi Familia y conocer lugares

Sueño con sentirme una mujer realizada no solo como profesional sino en cada aspecto de la vida

He logrado construir un hogar, forjar bonos valores dentro de el, aceptarme y valorarme como soy... Amarme

me genera miedo lo desconocido y frustración no lograr (con) lo que deseo en el momento.

Deseo transformar cada uno de los aspectos de mi vida que no son tan fuertes en virtudes..

Jennifer

Powered by CamScanner

Orion EXPRESS CARGO
www.orionexpresscargo.com
DIA MES AÑO

Andrea Jiménez Auxiliar pedagogica

¿Pudiste tomar concencia de tú cuerpo?

Si

¿Hubo alguna parte que necesito mas atencion?

Si la espalda
y las piernas y cintura

¿Que ves?

Una mujer, trabajadora emprendedora y con sueños

¿Que te gusta?

- me gusta lo comprometida en todo aspecto de la vida
- me gusta el ser humano que soy

¿Que sueña?

- Ingresar al estado
- Arreglar mi casa
- Seguir viajando y conocer el mundo en compañia de las personas que amo.

¿Que has logrado?

Ser una buena mamá
Ser profesional
Ser un buen elemento en todos los espacios que se presentan en la vida.

¿Que genera miedo o frustracion?

- Inestabilidad economica • las enfermedades
- que mi hija se enferme

Powered by CamScanner

MINUTOS PARA REFLEXIONAR

1¿Pudiste tomar conciencia de tu cuerpo?

Durante la actividad logre sentir mi cuerpo y lo importante que es para mi.

2¿Hubo alguna parte que necesito mas su atención?

Mi cerebro puesto que en ocasiones le exijo mucho y no le doy el descanso necesario.

3¿ Como te sientes luego de este espacio de conexión?

- Me siento bien, tranquila, relajada y sin preocupaciones gracias a este espacio propuesto.

Inspirados en la lectura del cuento, se invito a las y los colaboradores a tomar un espejo, observar y pensar entorno a las siguientes preguntas.

1¿Que Ves?:

- Veo una persona capaz, inteligente y luchadora.

2¿Que te gusto?:

Que tomo desiciones y no cambio de opinion

3¿ Que Sueñas?:

Con cada día ser mejor persona y en dar lo mejor de mi en mi labor

4¿ Que has logrado?

He logrado ser mas tranquila y paciente

Powered by CamScanner

* Podiste tomar conciencia de tu cuerpo

Si, mi cuerpo estara bien si lo cuido

* Hubo alguna parte que necesite mas atencion

Mis pies y mis manos son necesarias y primordiales en mi vida.

* Que ves *

Veo una mujer empoderada, tierna, alegre, con metas claras, con ganas de lograr sus objetivos

* Que te gusta *

Me gusta bailar, cantar, compartir, reir, abrazar socalizar, salir conocer nuevos Lugares.

* Que Sueñas *

sueño con conocer muchos lugares dentro y fuera de mi país.

* Que has logrado *

He logrado sacar adelante mis estudios a pesar de las barreras.

* Que me genera miedo *

Tengo miedo a lo desconocido

* Que deseas transformar *

Mi manera en la cúal tomó mis desiciones, a veces Soy muy apresurada y arriesgada.

LUZ DIAZ RAMIREZ

Powered by CamScanner

Maria Paz Valero

¿Pudiste tomar conciencia de tu cuerpo?

Sí;

¿Hubo alguna parte que necesita mas atención?

Memoria piernas cintura.

¿Que VEz?.

Una mujer trabajadora, paciente

comprensiva

¿Que te gusta?.

Visitar sitios ecologicos = conocer, culturas.

y sitios turisticos:

¿Que sueñas?

cumplir mis metas, y viajar

¿Que has logrado

- Ser profesional - estudiar mis hijas
- Cumplir con mis labores.

¿Que me genera miedo?

Las enfermedades, la sociedad

¿Que deseas transformar?

Transformar la sociedad con Valores.

Valor a la vida, y al amor propio

Powered by CamScanner

4 Minutos Para Reflexionar

- ¿Podiste tomar conciencia de tu cuerpo?
  R/. En el momento de participar en la actividad. logre concentrarme y reconocerme como soy.
- ¿Hubo alguna parte. que necesito mas atencion?
  R/. No, me concentré y le di la misma importancia a todas las partes de mi cuerpo.
- ¿Como te sientes luego de este espacio de conexion?
  R/. Creo que reflejo. y trasmito mas tranquilidad. y compromiso. para seguir desarrollando mi labor.

~ . ~ . ~ . ~ . ~ . ~ . ~ . ~ .

- Inspirados en la lectura del cuento, se invito a las y los colaboradores a tomar un espejo, observar y pensar en torno a las siguientes preguntas:
  - ¿Que ves? Una persona generadora de confianza, entusiasta y proactiva.
  - ¿Que te gusto? Que las personas que me rodean sean sinceras y cariñosas y honestas
  - ¿Que sueñas? Sueño con momentos tranquilos divertidos y llenos de bienestar.

Powered by CamScanner

Reflexionar Sobre:

* ¿Puedes tomar conciencia de tu cuerpo?
→ Durante la experiencia centro zonas del cuerpo muy tensionadas y por esta actividad tomo conciencia de que estas zonas debo activarlas en mi cotidianidad.

* ¿Hubo alguna parte que necesito más atención?
→ Si tengo una zona con una tensión parte en los cervicales.

* ¿Como te sientes luego de este espacio de conexión?
→ En conciencia corporal frente a las alarmas y necesidades que tiene mi cuerpo en momento dados.

* ¿Que ves?
→ En la grafica artistica la realidad de vase bien y sentirse bien consigo mismo

¿Que te gusta?
→ La libertad de expresar con un espejo la belleza.

¿Que sueñas?
→ Muchas veces NO lo recuerdo pero cuando lo recuerdo es significativo

¿Que Ves? una mujer capaz, con fortaleza y diferentes habilidades.

¿Que Te Gusta? Comer bien, disfrutar en compañia de mi familia.

¿Que Sueñas? Tener Salud vivir una vida estable en familia y complir cada uno de mis proyectos

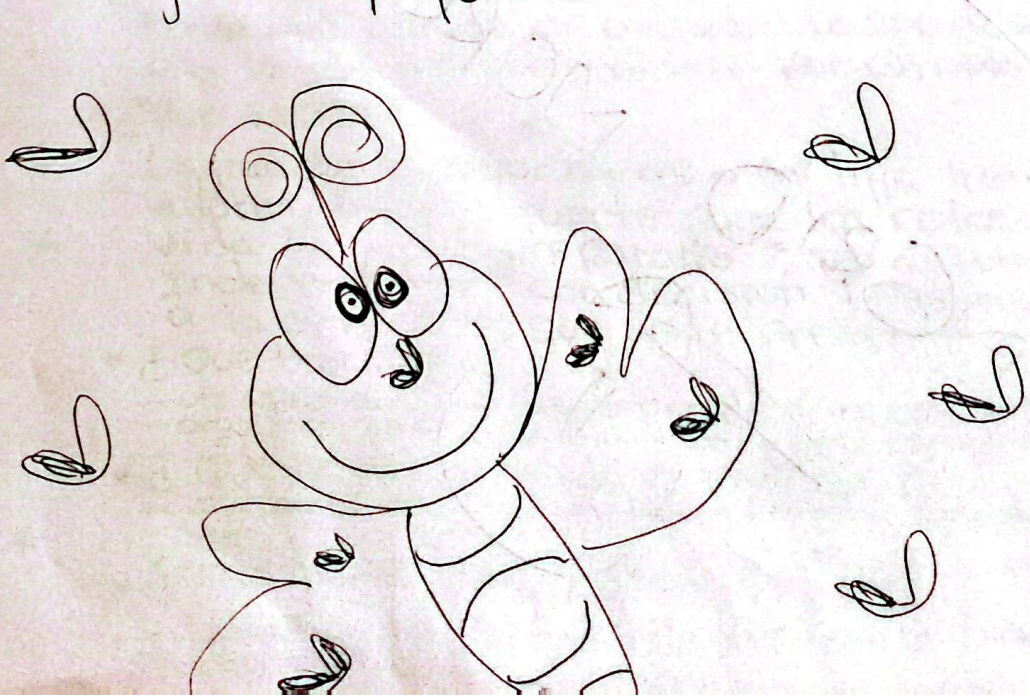
¿Que has logrado? Hasta el momento Todo Pero aun me falta.

¿Que Te Genera miedo? El estado de salud de papá y Hermano

¿Que Deseas Transformar?

¿Que harias hoy para avanzar en el Camino y concretar tus sueños y metas?

Continuar mejorando para alcanzar cada objetivo propuesto.



Jornada Liberada

Momento de conectar

- ¿Pudiste tomar conciencia de su cuerpo?

  Fue un momento agradable, la musica, los aromas permitio que me relajara y tomara conciencia de mi cuerpo logrando encontrar los puntos de tension en el.

- ¿Hubo alguna parte que necesito mas atencion?

  Si hubo más partes que necesite de más atención la cabeza y la espalda para lograr relajarme y dejar fluir el momento de la musica suave.

Momento de explorar y descubrir.

- ¿Que vez?

  una mujer que desea cumplir varias metas con el objetivo de cada dia aprender más y dar cada vez lo mejor de mi como madre, hija, hermana y docente

- ¿Que te gusta?

  tener una mirada orientada a lo que deseo hacer o a lo que me comprometo por cumplir.

- ¿Que sueñas?

  Lograr dar lo mejor de mi a mi hija llenarla de valores, hacerla fuerte para los retos que la vida le tiene preparado "ser autonomo e independiente" con decisión y postura frente a la situaciones que se le presente.

- ¿Que has logrado?
  - un aprendizaje a diario frente a mi rol profesional
  - orgullosa de mi familia y los logros obtenidos con ella
- ¿Que te genera miedo o frustración?
  - Miedo no esta paro mi hija y familia cuando lo requieran.
- ¿Que deseas transformar?

La vulneración de los derechos de nuestros niños y niñas en una sociedad oportunista.

Powered by CamScanner