Jornada Liberada
Mes junio 2025

Fecha: 06 junio 2025

Responsable del servicio: Yeni Patricia Morales
Docente: Darlin Sayda Mosquera

Participantes: Talento humano del jardín infantil salamandra (personal administrativo, docentes, auxiliares pedagógicas, servicios y nutrición).

Lugar: Jardín infantil salamandra.

PROPOSITO

Movilizar experiencias desde el autocuidado en el contexto laboral para fomentar un espacio de reflexión y autoconocimiento en las personas que hacen parte del equipo de trabajo del jardín infantil salamandra, donde se pueda explorar emociones, sentimientos, historias de vida y cómo estas experiencias influyen en su cotidianidad,

TEMA: MAPA DE SUEÑOS Y METAS

DESARROLLO

Momento de conectar:

Para iniciar esta experiencia se tenía dispuso un espacio en el aula 4 de párvulos, allí se propicia un ambiente cálido que les permite a las personas del equipo conectarse consigo mismas y disponerse para vivir una experiencia. Con una música de fondo inspiradora y aromas se propició conexiones emocionales y sensoriales. Estando allí, se les 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.

Después de esta experiencia se les realizo las siguientes preguntas

¿Pudiste tomar conciencia de tu cuerpo?
¿Hubo alguna parte que necesitó más atención?
¿Cómo te sientes luego de este espacio de conexión?

Lizeth Vivas – Docente

¿Pudiste tomar conciencia de tu cuerpo?
Si, durante la actividad de relajación, pude tomar conciencia de mi cuerpo y soltar tensiones. Sentí cómo mi respiración se calmaba y mi mente se tranquilizaba. Fue una experiencia rejuvenecedora que me permitió conectar conmigo mismo y encontrar un estado de calma interior."
¿Hubo alguna parte que necesitó más atención?
"Sí, noté que mi cuello estaba tensionado. La actividad me ayudó a liberar esa tensión y sentirme más relajada. Fue interesante descubrir dónde estaba acumulando el estrés en mi cuerpo
¿Cómo te sientes luego de este espacio de conexión?
Me siento más relajada, ya que es importante dedicar un espacio para aliviar las cargas del día a día en especial sacar el estrés que tenemos acumulado en nuestro cuerpo en especial en zonas muy específicas como el cuello y la espalda.

Momento de explorar y descubrir:

En este momento se les invito a leer el libro álbum de Claudia Rueda “A veces” con el fin de identificar quiénes son las personas que hacen parte del equipo salamandra. Después de haber leído el libro se les realizo las siguientes preguntas

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

Respuestas

Ingrid Maldonado – Docente
¿Qué ves?
Veo una mujer llena de fuerza, perseverancia y amor, con algunos miedos que me han permitido llenarme de más fuerza y fe.
¿Qué te gusta?
Que soy una mujer natural, recargada de fuerza e intriga para tu vida.
¿Qué sueñas?
con ser una gran mujer, humilde, comprometida, llena de vida, responsable y con mucha salud y llena de seguir luchando por mis sueños y aspiraciones.
¿Qué has logrado?
Formarme como mamá con miles de miedos, pero con mucho amor y llena de bendiciones, tener mí trabajo y lugar soñado, tener mí hogar y las bendiciones que Dios nos pone a nuestro al rededor.
¿Qué te genera miedo o frustración?
Enfermarme y que mi hijo este solo
¿Qué deseas transformar?
Mi mente ya que a veces mis miedos no me permiten vivir tranquila, y conocer otras, cosas espacios, momentos incluso en mí presentación personal.

Paola Duque –Docente

¿Qué ves?

Veo a una mujer valiente, que ha enfrentado desafíos con determinación y ha sabido mantenerse firme en sus convicciones. Una mujer que, a pesar de las adversidades, continúa adelante con coraje y esperanza.

¿Qué te gusta?

Me gusta dormir, porque en el descanso encuentro renovación y claridad. Me gusta viajar, porque cada nuevo destino me ofrece aprendizajes, experiencias y la oportunidad de conocerme mejor a través de los ojos del mundo.

¿Qué sueñas?

Sueño con seguir explorando nuevos horizontes, tanto físicos como emocionales. Sueño con una vida plena, en la que cada día sea una oportunidad para crecer, amar y ser feliz.

¿Qué has logrado?

He logrado mantenerme fiel a mí misma, construyendo una vida que refleja mis valores y pasiones. He superado obstáculos que en su momento parecían insuperables, y eso me ha fortalecido y enseñado el valor de la resiliencia.

Lizeth Vivas – Docente

¿Qué ves?: Al mirarme al espejo, veo a una persona con miles de defectos, pero también con fortalezas y debilidades que me hacen única. Veo a alguien con una historia llena de experiencias, con heridas que buscan sanar y con la capacidad de crecer, aprender y desaprender en cada paso que doy.

¿Qué te gusta?: Me gustan mis habilidades, mi capacidad para adaptarme a nuevas situaciones, espacios y retos que me pone la vida y la constancia para alcanzar mis objetivos.

¿Qué sueñas?: Sueño con seguir creciendo personal y profesionalmente, con contribuir positivamente a la vida de los demás y con explorar nuevas oportunidades que me permitan aprender y desarrollarme en todos los ambientes de mi vida. Seguir construyendo poco a poco esos sueños y anhelos que hay en el corazón hasta verlos

hecho realidad.

¿Qué has logrado?: He logrado superar desafíos personales y profesionales, he construido relaciones significativas y he adquirido habilidades y conocimientos que me han permitido avanzar en mi camino.

¿Qué te genera miedo o frustración?:El miedo al fracaso y los cambios constantes del día a día d pueden generar frustración cuando siento que no avanzo o cuando dudo de mis capacidades.

¿Qué deseas transformar?: Deseo transformar mi capacidad para manejar esos gigantes que se ponen en mi vida como el estrés, el miedo, la frustración la ansiedad, quiero ser más resiliente y encontrar un equilibrio saludable entre mi vida personal y profesional. También deseo seguir mejorando mis habilidades para comunicarme de manera efectiva y para apoyar a los demás de forma más significativa.

Alexandra Velandia – Docente

¿Qué ves?
A una persona en constante cambio.

¿Qué te gusta?
Mi capacidad de seguir adelante.

¿Qué sueñas?
Con una vida plena y en equilibrio.

¿Qué has logrado?
Superar obstáculos y crecer.

¿Qué te genera miedo o frustración?
No cumplir lo que espero de mí.
¿Qué deseas transformar?
Mis inseguridades en fortalezas.

Momento de crear y transformar:

Para llevar a cabo este momento se les invito a leer y tener en cuenta la siguiente metáfora.

“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 les invita a plasmar los sueños y metas que cada una quiere alcanzar. Para ello, se les facilita algunos posts it de colores, para que escriban o dibujen los sueños y metas en conexión con las reflexiones del momento anterior.



Momento de reflexionar y proyectar:

A partir del mapa de los sueños construido se les invita a responder las siguientes preguntas.

¿Qué harías hoy para avanzar en el camino y concretar tus sueños y metas?

Respuestas

Maryurly Parra – Docente

Si Dios me da salud, seguir trabajando para terminar de complementar mi meta y objetivo principal.

Yeimy Muñoz

Estudiar fuertemente seguir trabajando no salirme del camino y muy agarradita de la mano de Dios seguir cumpliendo sueños, así como empecé algún día he ido creciendo confiando en mí, en mis sueños, metas y sobre todo en mis necesidades.

Evidencias fotográficas de la jornada liberada mes junio 2025



En constancia firman

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yeni Patricia Morales Martínez	Responsable del servicio	J.I Salamandra	
Paola Duque Umbarila	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Carmen Alexandra Velandia	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Marcela Maldonado	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Leydi Yoana Hernández	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Darlin Sayda Mosquera Vaca	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Lizeth Paola Vivas Quiñones	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Diana Sirley Sierra Chisco	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Mayurly Parra Sierra	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Diana Elizabeth Morales Martínez	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Jeimmy Alexandra Muñoz	Auxiliares de Atención P.I	J.I Salamandra	
Claudia Viviana Félix Jimenez	Auxiliares de Atención P.I	J.I Salamandra	

Laura Nataly Vélez	Apoyo Administrativo	J.I Salamandra	
María Aleyda Perea	Personal Aseo e Higiene	J.I Salamandra	Maria Aleyda Perea
Katherine Juliette Herrera Rodríguez	Personal Aseo e Higiene	J.I Salamandra	Katherine H.
Genny Alexandra Parra Sierra	Personal Aseo e Higiene	J.I Salamandra	Genny Parra.
Maribel Rincón Herrera	Personal Servicio de Alimentos	J.I Salamandra	Maribel Rincón
Olga Lucia Quina Pérez	Personal Servicio de Alimentos	J.I Salamandra	Olga Quina
María Teresa Puentes	Personal Servicio de Alimentos	J.I Salamandra	María T. Puentes