Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTA: Jornada Liberada

FECHA: Junio 06 del 2025

NOMBRE DEL ACTA: "Mapa de sueños y Metas"

OBJETIVO:

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

ALCANCE:

Al movilizar estas vivencias, se busca promover un entendimiento más profundo de sí mismos y de sus motivaciones, así como generar un ambiente de trabajo más empático y solidario.

PROCEDIMIENTO:

El día de hoy 06 de Junio del 2025 se realiza Jornada Liberada con las colaboradoras y colaboradores del Jardín Huellas y Talentos donde se invita a cada uno de los participantes a disponerse en el espacio de una forma tranquila y agradable, se ambienta el espacio invitando a cada uno de los participantes a disponer de un momento cómodo y agradable esto con la finalidad que se sientan tranquilos y en confianza para compartir sus experiencias desde su ser y sus vivencias.

Powered by CamScanner

Se ambienta el espacio con tapetes, velas, espejos aromas y esencias para su posterior participación y reflexión frente a los momentos propuestos.

Momento de conectar

Para dar inicio a esta experiencia Un ambiente cálido y cercano que les permita a las y los colaboradores conectarse consigo misma y disponerse para vivir la experiencia.

- Se dispone música de fondo de inspiración y relajación
- Se ubican las velas y espejos al frente de cada uno de los colaboradores colaboradoras propiciando conexiones sensoriales y de su ser.

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, conectando con la corporeidad de cada participante; se adoptan posturas sugeridas como.

- 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.

Powered by CamScanner

- 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.

Los participantes reflexionan entorno a su corporeidad y corporalidad, se permiten compartir un momento de reflexión y reconocimiento de su cuerpo y su ser , permitiéndose reconocerse y reconocer el ahora y lo que son.

Momento de explorar y descubrir

Se realiza lectura del 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; para posteriormente realizar preguntas entorno a lo que son mientras se van observando al espejo:

- ¿Qué ves? Veo alguien con sentimiento, feliz, llena de ilusiones, una persona cariñosa, empática, tranquila, con ganas de luchar, única, irrepetible, a mí misma, a mi niña interior, a mi presente, también mi futuro.

- ¿Qué te gusta? Disfrutar cada momento, ser yo misma, compartir con los demás, me gusta lo que veo, en lo que me he convertido.

Powered by CamScanner

- ¿Qué sueñas? Con mi familia, con estar bien, con la sanación, con la alegría, con la tranquilidad, con la paz interior, con la felicidad, con los viajes , con la salud, con mi graduación, con crecer profesionalmente.

- ¿Qué has logrado? Graduarme, aprender, ayudar a los demás, cumplir sueños y metas propuestas, crecer y aprender como persona, comprar mi casa, compartir con los abuelos y la familia, aportar a mi equipo de trabajo.

- ¿Qué te genera miedo o frustración? Las injusticias, el no poder ayudar a quien lo necesita, la envidia, desigualdad, no cumplir lo propuesto, las mentiras y victimización de algunas personas para lograr lo que quiere, y hacen daño a los demás; perder a mi familia, estar enfermo-enferma, no tener dinero.
- ¿Qué deseas transformar? La sociedad, influir en aquellos que tienen dolor y hacen daño a los demás , poder influir en su cambio y reconocimiento de los otros, la falta de empatía, la mentira, la palabra, las acciones , la tristeza.

Momento de crear y transformar:

Para este momento se crea un mapa de sueños donde cada colaborador-colaboradora expresa su reflejo de lo que es, de lo que quiere ser y de lo que va 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. Describen y dibujan sus sueños y metas en conexión con las reflexiones del momento anterior, reflexionan entorno a lo que son y desean frente al espejo y alrededor de la imagen reflejada colocar sus sueños y metas.

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

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? Aquí cada participante reflexiona frente a este momento y lo que pueden hacer en el ahora para lograr sus metas y sueños.
- Comprar un terreno
- Leer su libro favorito
- Asistir al concierto
- Comer helado
- Comprar ropa
- Visitar a un amigo
- Comprar una mascota
- Hacer ejercicio

Las colaboradoras y colaboradores se reconocen como seres importante y se comprometen a trabajar en sí mismos para su estabilidad y conocimiento emocional desde el autocuidado.

Elaborado por:



Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040



Nury J.
Nury Jiménez

(Profesional de Atención a la Primera Infancia).

Arelis Saenz
Vo Bo Arelis Sáenz

Responsable del Servicio

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Calle # 20-9E sur Teléfono 8170040

ACTIVIDAD: Jornada Liberada "Mapa sueños: Metas.
FECHA: 06 Junio 2025
RESPONSABLE Nixy Jimenez

NOMBRE	CARGO	FIRMA
Ardis Saenz	Responsable servicio	Ardis Saenz.
MARTHA NAVARRETE.	AUX ADMINISTRATIVO	MARTHA NAVARRETE
Magda Lorena Moreno R	Profesional en atención a la primera infancia	Magda Lorena M.
Yamile Rodelo Otalora	Profesional en atención primera infancia	Yamile Rodelo O
~~ANA REBECA REALPE~~	~~PROFESIONAL EN ATENCION PRIMERA INFANCIA~~	GINA ROMERO
Angelica Gonzalez	Profesional en atención a la primera infancia	Angelica Gonzalez
Valentina Morales	Auxiliar en atención a la primera infancia	Valentina M
Vanessa Contreras	Auxiliar en atención a la primera infancia	Vanessa C.
Talia Torres Albino	Profesional en atención a la primera infancia.	Talia Torres Albino
Carlos Hernandez	Profesional en atención a la primera infancia	Carlos Hernandez
Ingrid Romero	S. Generales	Ingrid R
Amanda Morales	Amanda M.C	S. Generales
Maria Fernanda Rojas	S. Generales.	Maria Fernanda Rojas
Jhoana Ramirez	manipulador de alimentos	
Fabian Hernandez	manipulador de alimentos	Fabian H
Crystalis Palma R	manipulador Alimentos	crystalis Palma

Powered by CamScanner