ACTA N°

FECHA 01/08/2025. Bogotá,

HORA: 9::00 am 11:00am

LUGAR: Jardín Infantil Castillo

TEMA: Jornada liberada

ASISTENTES: Talento humano

ORDEN DEL DÍA:

Saludo.

- Actividad rompe hielo
- **Construyendo Puentes**
- Trabajo asignado a labores pedagógicas (archivo historias sociales)
- .Firmas y evidencias fotográficas.

DESARROLLO:

Se da inicio a la jornada liberada del mes de agosto 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

Scanned with CamScanner

meditar o practicar técnicas de respiración.
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:
Objetivo: Cerrar la jornada con una acción concreta y simbólica de crecimiento conjunto.
Tomando como punto de partida las herramientas y elementos que se dejaron a la mano de todas y todos como insumo para ayudar a resolver de manera asertiva aquellas situaciones en las que la comunicación se dificulta se invitan a los participantes a responder las siguientes preguntas:
- ¿Qué beneficios podría traer una comunicación más clara y empática en mi equipo trabajo?
- ¿Cómo pueden movilizarse y posicionarse las estrategias y herramientas construidas para facilitar una comunicación asertiva?
- ¿Qué cambios puedo hacer desde hoy para mejorar la forma de comunicarme con los demás?

Se anexa registro fotográfico y firmas de los participantes.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
➢ **Construyendo puentes**	Luz Stella Sáenz Meliza Ávila	01 /agosto /2025

En constancia de lo anterior firman:

RESPONSABLE DEL SERVICIO:

LUZ STELLA SAENZ

Scanned with CamScanner

Jornada Liberada Agosto.

Reflexión y proyectar:

1. ¿Que beneficios podria traer una comunicación mas clara y empatica en mi equipo de trabajo?

Rta: Los beneficios son la colaboración, (el equipo) trabajo en equipo, mayor comprensión, confianza, resolución de conflictos, comunicación asertiva, buen clima laboral, ambiente laboral positivo, reducción del estres, crecimiento personal y profesional.

2. ¿Como puede movilizarse y posicionarse las estrategias y herramientas construidas para facilitar una comunicación asertiva?

Rta: por medio del buen trato, dialogo, manejo de las emociones, expresar lo que se siente en el momento, escucha activa.

Estrategias: Frases motivacionales.
ambiente Musica relajante, (musi). aromas.

3. ¿Que cambios puedo hacer desde hoy para mejorar la forma de comunicarme con los demás?

* Prestar atención
* Mantener la mirada con las pesonas
* Comunicación clara y Concisa
* Empatia
* Respeto.
* Paciencia

Scanned with CamScanner

Jornada Liberada Agosto 2020.

Reflexión y proyectar

1. ¿Qué beneficios podría traer una comunicación más clara y empática en mi equipo de trabajo?

Los beneficios de una comunicación más clara y empática favorece interacciones armónicas, una relación basada en el respeto, en el buen trato y el entendimiento, la cooperación, la solidaridad, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos para un clima laboral efectivo que beneficia a todas-todos.

2. ¿Cómo puede movilizarse y posicionarse las estrategias y herramientas construidas para facilitar una comunicación asertiva?

Para facilitar una comunicación asertiva se debe manejar un clima de confianza, buen trato, respeto, calma y entendimiento con un tono pausado manejando las emociones y saber escuchar, a través de un escenario relajante con(con) música y aromas, frases motivacionales, ejercicios de respiración

3. ¿Qué cambios puedo hacer desde hoy para mejorar la forma de comunicarme con los demás?

- ✓ Escuchar con atención
- ✓ Asertiv
- ✓ Ponerse en el lugar del otro – empatía.
- ✓ Expresar ideas de forma clara y precisa.
- ✓ Brindar respeto, buen trato y comprensión.

Scanned with CamScanner

Jornada Liberada Agosto

Reflexión y Proyectar:

1. ¿Que beneficios podria traer una comunicación más clara y empática en mi equipo de trabajo?

- clima Laboral
- cooperativismo
- Convivencia.
- Comunicación Asertiva
- Compresión
- Resolucion de conflictos.
- Dialogo - directo.
- Motivación.

2. ¿ Como pueden movilizarse y posicionarse las estrategias y herramientas construidas para facilitar una comunicacion asertiva?

Se movilizan las estrategias y herramientas a través del buen trato, dialogo, expresar lo que se siente y manejo de emociones.

- Saber escuchar. / Estrategias / Frase motivacionales / Ambiente relajante musica / Aromas

3. ¿Que Cambios puedo hacer desde hoy para mejorar la Forma de comunicarme con los demás?

- Escuchar Atentamente
- Contacto visual
- Compresión
- Comunicación clara y precisa
- Empatia
- Respeto.
- Colocarse en el lugar del otro.

Scanned with CamScanner

Jornada Liberada

- ¿Que beneficios podria traer una comunicación más clara y empatica en mi grupo de trabajo?
  - Podria ayudar a que cada labor o tarea se desarolle de la mejor manera, favoreceria ambientes más cálidos y amenos.

- ¿Como pueden movilizarse y posicionarse las estrategias y herramientas construidas para facilitar una comonicasión asertiva?
  - Son muy utiles ya que teniendo una frase motivadora a la vista nos va a recordar la importancia de una comunicación acertica y trabajo en grupo.
- ¿Que cambios puedo hacer desde hoy para mejorar la forma de comunicarme con los demás?
  - Desde hoy me propondre a escuchar las voces de mis compañeros siempre desde una mirada empatica

Scanned with CamScanner

PATRICIA SUSPES

"Construyendo Puentes: comunicación asertiva para el bienestar y la colaboración en los equipos de trabajo"

Preguntas

MOMENTO DE CONECTAR: EL TELÉFONO DESCOMPUESTO

• ¿Qué pasó con el mensaje original? ¿Cómo cambió al final?

El mensaje original se fue modificando a medida que pasaba de persona en persona, y al llegar al final, había cambiado significativamente tanto en el contenido como en la forma. En algunos casos, incluso perdió completamente el sentido original, lo que evidenció cómo pequeños errores de percepción o interpretación pueden transformar un mensaje de manera radical.

• ¿En qué momento creen que comenzó a distorsionarse el mensaje? ¿Por qué?

La distorsión pudo haber comenzado desde el primer o segundo paso del juego, posiblemente porque no se escuchó con claridad, hubo ruido externo, o porque quien recibió el mensaje no lo retuvo completamente. También influyó el hecho de que, al susurrar, algunos fragmentos del mensaje no se entendieron del todo bien, lo cual demuestra lo frágil que puede ser la comunicación cuando no hay condiciones adecuadas o no se presta atención plena.

• ¿Qué emociones surgieron al recibir un mensaje diferente al que se transmitió?

Al recibir un mensaje cambiado surgieron emociones como sorpresa, risa, confusión e incluso un poco de frustración, aunque en el contexto del juego fue divertido también generó una sensación de pérdida del mensaje original esto hizo reflexionar sobre cómo puede sentirse una persona cuando no es comprendida o cuando su mensaje es tergiversado en la vida real.

• ¿Qué factores creen que influyeron en la pérdida o alteración del mensaje?

Algunos factores que influyeron fueron: la falta de escucha activa, distracciones del entorno, suposiciones personales interpretaciones erradas nervios o afán por pasar rápido el mensaje. También influyeron los filtros individuales que cada persona tiene, como sus propias experiencias, emociones o estados de ánimo al momento de escuchar y comunicar.

• ¿Cómo se relaciona esta experiencia con situaciones reales en el trabajo diario?

Esta experiencia se relaciona directamente con el trabajo diario porque, en los equipos, es frecuente que la información pase de una persona a otra y puede sufrir alteraciones si no se comunica con claridad o si no se escucha con atención. También ocurre que se generan malentendidos o tensiones por mensajes incompletos o interpretaciones erróneas. Esta

Scanned with CamScanner

1 ¿Que beneficios podria traer una comunicacion mas clara y empática en mi equipo de trabajo.

R. Genera confianza y evita malentendidos, mejora el trabajo en equipo y aumenta la productividad porque todos saberos que hacer y se sienten escuchados y valorados.

2 ¿como puedo monlizarse y posicionarse las estrategias y herramientas construidas para facilitar. una comunicacion asirtiva?

R. Aplicarlas en el dia a dia, dar ejemplo integrarlas en reuniones y mensajes y la mas importante reconocer cuando alguien se comunica bien para reforzar el habito.

3 ¿que cambios puedo hacer desde hoy para mejorar la forma de comunicacion y comunicarme con los demas?

Escuchar mas, hablar claro, confirmar que te entendieron, lo mas importante adaptar el mensaje a la persona y cuidar el tono y el lenguaje corporal.

Scanned with CamScanner

Momento de Corrector

¿Que paso con el mensaje original? ¿como cambio al final?

R/ Cambio, porque no se puesto la suficiente atencion y consentracion para escuchar y darla a conocer al otro y por ende al Final Cambio.

¿En que momento cree que comenzo a distorcionarse el mensaje? ¿Por que?

R/. a partir del tercer o cuarto participante, porque que yo se tomo en serio, todo se confundio en risa y se perdio el sentido del mensaje.

¿Que emociones surgieron al recibir un mensaje diferente al que se trasmitio?

R/. Burla, temor de saber si lo estaba realizando bien, la burla en si mismo y de los otros

¿Que factores cree que influyenón en la perdida o alteracion del mensaje?

JORNADA LIBERADA

Reflexión y proyectar..

Que beneficios podría traer una comunicación

Buenas relaciones interpersonales en el equipo de trabajo

- Buena convivencia
- Motivación
- comprensión
- Entender al otro

¿Como puedo Movilizarse y posicionarse las estrategias y herramientas Construidas Para facilitar una comunicacion asertiva?

- A Traves del buen trato
- Dialogo.
- Expresar lo que siente.
- Manejo de emociones.
- Saber escuchar

Estrategias.

- A Traves de ambiente relajante. musica y aromas.
- Palabras motivadores.

¿Que cambios puedo hacer desde hoy para Para mejorar la forma de comunicarme con los demás

- Mantener contacto visual
- Comprensión
- Ponerse en el lugar del otro
- Paciencia.
- Respeto
-

Scanned with CamScanner