FORMACIÓN A FAMILIAS

DEPARTAMENTO	Putumayo	**MUNICIPIO**	San Miguel
FECHA	31/10/2025	**HORA**	8:00 am
TEMA	Jordana pedagógica para la promoción de la salud mental.		
OBJETIVO	Desarrollar un espacio de meditación y relajación orientado al cuidado personal del talento humano, como una estrategia para fortalecer la salud mental, reducir el estrés, y promover el bienestar emocional.		

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se dio la bienvenida a todo el talento humano del CDI, explicó la agenda y recogió expectativas de los participantes. Con los siguientes puntos:

1. Actividad de meditación y relajación para cuidar de sí mismo.
2. Actividad Física
3. Actividad de Yincana
4. Marcha final

Se presentó una breve introducción sobre el autocuidado emocional, resaltando su importancia en contextos de alta a nivel educativo y personal.

Se les pidió que se ubicaran alrededor de la mándala en el césped, que se habían colocado en el suelo para que pudieran estar más cómodos, a continuación, se realizaron dos ejercicios guiados:

Meditación consciente: Ejercicio de atención plena centrado en la respiración, reconexión con el cuerpo y observación de pensamientos sin juicio. Se fomentó el reconocimiento del momento presente como herramienta de descanso mental. Y luego de esto se les paso a cada uno de los participantes crema en las manos para que cada uno realizara un masaje en las manos para conectar consigo mismo además de untarles un poco de una esencia a cítrico para activar las emociones, sensaciones y recuerdos de cada uno.

Relajación corporal progresiva: Acompañada de música suave y técnicas de visualización, los asistentes lograron identificar zonas de tensión física y liberar el estrés acumulado, alcanzando un estado de calma profunda.

Luego se facilitó un espacio de conversación grupal, donde los participantes compartieron su experiencia durante la sesión y cómo perciben el impacto de estas prácticas en su vida diaria y su rol dentro de la comunidad.

Los participantes expresaron que cuando se les unto un poco de la esencia a cítrico recordaron momentos de su infancia que siendo consientes no habían podido recordar y que

estos olores y el espacio de relajación hizo que esos recuerdos vinieran como si hubiesen sucedido hace poco y traerlos al presente, además dijeron que el olor a cítrico les recordó cuando estaban pequeños que se juntaban con los primos y se volaban a comer limón con sal.

REGISTRO FOTOGRAFICO





LISTADO DE ASISTENCIA

Fundación
Alma de Vida
Fomentando caminos de esperanza

LISTA DE ASISTENCIA

FECHA	31 octubre 2025	**LUGAR**	Estadero las Rocas
MODALIDAD	Institucional	**MUNICIPIO**	San Miguel
HORA DE INICIO	8:00am	**HORA TERMINACION**	3:00 pm
RESPONSABLE	Estefany Blandón	**TEMA**	Jornada Pedagogica para la Prevencion de la Salud mental

No.	NOMBRES COMPLETOS	No. IDENTIFICACION	CELULAR	FIRMA
1	Leidy Paola Calderon	1006788920	3143960141	Leidy Calderon
2	Andrea Montenegro A.	1122342159	3208269895	Andrea Montenegro.
3	LILIANA TATIANA ROIZ	59.835499	3125624247	
4	Milena Reyes	1122378094	3213335147	
5	Yeni Alix Galindo	1058971096	3123559111	Yeni Alix G.
6	Nohora Mahuren Zemanate	34 659431	3229553048	Nohora Zemanate.
7	Dora Yamis Ruiz Munoz	34.346.755	3102959124	Dora Yamis Ruiz Munoz.
8	Sandra Patricia Zapata	1116130741	316 688 8032	Sandra Zapata.
9	Melisa B.	1090076017	3124201166	Melisa.
10	Mayra R. Vega	1121506777	3142155274	
11	Maris Camacho	41118789	3204278862	Maris Camacho
12	Roxana Mendez Gomez	1006994662	3133738066	Roxana Mendez G.
13	Olga Milena Rendón	41.145.413	3129388[illegible]	
14	Marcela Rincón E.	1130643148	3214632204	Marcela R.
15	Leidy Johana Lopez P.	1123209783	3204654442	
16	Madeleine Vargas.	41145242.	3133162069	Madeleine.

321 48 93 186
321 77 48 798
almadevida@outlook.com

321 48 93 186
321 77 48 798
almadevida@outlook.com

Fundación
Alma de Vida
Fomentando caminos de esperanza

No.	NOMBRES COMPLETOS	No. IDENTIFICACION	CELULAR	FIRMA
17	Andrea lopez	1122341500	3134244464	Andrea L.
18	Maritza Siagama C	1001772513	3244703189	Maritza S.C.
19	Estefany Blandon	1117533093	3173705442	Estefany Blandon
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				

321 48 93 186
321 77 48 798
almadevida@outlook.com

321 48 93 186
321 77 48 798
almadevida@outlook.com