ACTA N° 05

FECHA: Bogotá, OCTUBRE, 03 de 2025

HORA: 04:00 p.m.

LUGAR: JARDIN INFANTIL COFINANCIADO PEPITOS

TEMA BIENESTAR Y SATISFACCION: Sesión de yoga y pilates

ASISTENTES: TALENTO HUMANO DEL JARDIN INFANTIL

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad
2. Desarrollo de la actividad
3. Objetivos alcanzados
4. Comentarios del talento humano

DESARROLLO:

1. Objetivo de la actividad
El objetivo de esta actividad fue proporcionar un espacio de relajación y descanso a los miembros del equipo de trabajo mediante la práctica de yoga, con el fin de mejorar el bienestar físico y emocional, reducir los niveles de estrés y promover la cohesión grupal.

2. Desarrollo de la actividad
La actividad fue dirigida por la docente Andrea Ruiz quien impartió una sesión de yoga enfocada en técnicas de respiración, estiramientos y posturas suaves que ayudan a liberar tensiones acumuladas durante la jornada laboral. Durante la sesión, se realizaron ejercicios de relajación y concentración para mejorar la postura, la circulación y la concentración.

El talento humano del jardín Pepitos fueron guiados a lo largo de las siguientes fases:

- Fase 1: Introducción a la respiración consciente, con el objetivo de reducir el estrés.
- Fase 2: Ejercicios de estiramiento muscular y alivio de tensiones.
- Fase 3: Posturas de yoga suaves, centradas en la flexibilidad y relajación.
- Fase 4: Relajación final con ejercicios de meditación breve para restablecer la energía.

3. Objetivos alcanzados
Se lograron los siguientes objetivos durante la sesión de yoga:

- Reducción del estrés y mejora del bienestar emocional.
- Fomento de la relajación y descanso durante la jornada laboral.
- Promoción de hábitos saludables dentro del entorno de trabajo.
- Mejora de la colaboración y cohesión entre los miembros del equipo.

4. Comentarios del talento humano del jardín

Las integrantes del talento humano, expresaron su satisfacción con la actividad, destacando los beneficios inmediatos de relajación y cómo estas prácticas pueden ser útiles para mantener un ambiente laboral saludable. Se sugirió la posibilidad de realizar este tipo de actividades con mayor frecuencia, a fin de seguir contribuyendo a la mejora del clima laboral.

- Evidencias:









En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
DIANA MARCELA RUBIO CASTAÑO	RESPONSABLE DEL JARDIN INFANTIL	J.I. PEPITOS	
ALEXANDRA FERNANDA LOPEZ BLANCO	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
ANDREA LILIANA RUIZ GONZALEZ	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
CINDY PAOLA CASTILLO MARTIN	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
ERIKA STEFFANIA SABOGAL ROMERO	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
GLORIA GLADYS REINA HERRERA	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
LUISA FERNANDA CALDERON CALDERON	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
MARIA MONICA ALVAREZ GALVIS	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
MARTHA JEANNETHE GARCIA QUINTERO	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
SANDRA MILENA AGUILAR BARRERA	PROFESIONAL EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
ANA ELIZABETH TAMBO VELANDIA	AUXILIAR EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
MARILU CAMARGO	AUXILIAR EN ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	J.I. PEPITOS	
YEILYN NICCOLE DUARTE ALARCON	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	J.I. PEPITOS	
CRISTINA TORO RAMIREZ	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. PEPITOS	

NELCY TAMBO VELANDIA	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. PEPITOS	Nelcy Tambo
SANDRA PATRICIA MARTINEZ FIQUE	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. PEPITOS	Sandra M
ANA ISABEL GUILLEN PATIÑO	PERSONAL MANUPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. PEPITOS	
BEATRIZ GUILLEN PATIÑO	PERSONAL MANUPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. PEPITOS	Beatriz G
VIVIANA ANDREA TORRES BUSTOS	PERSONAL MANUPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. PEPITOS	Viviana Torres.

Elaboro: ANDREA LILIANA RUIZ GONZALEZ