

ACTA 1

FECHA: 03 de octubre del 2025

HORA: 4:30 pm

LUGAR: Jardín Infantil Cofinanciado Emanuel

TEMA: Bienestar Talento Humano “sesión de yoga”

ASISTENTES: Talento humano

ORDEN DEL DÍA

- Bienvenida
- Desarrollo del tema
- Despedida

PROPOSITO: Promover el bienestar físico, mental y emocional del talento humano a través de una sesión de yoga, fortaleciendo hábitos saludables que contribuyan a la reducción del estrés, la concentración y el equilibrio personal y laboral.

DESARROLLO:

La jornada inició con una breve bienvenida y reflexión sobre la importancia del autocuidado y la conexión mente-cuerpo. Posteriormente, se llevó a cabo una sesión guiada de yoga, en la cual los participantes realizaron ejercicios de respiración, estiramiento y relajación.

Durante la sesión se fomentó la participación activa, el trabajo de la respiración consciente y la atención plena, favoreciendo la liberación de

tensiones acumuladas y el fortalecimiento de la energía positiva en el ambiente laboral.

Al finalizar, se realizó una meditación corta enfocada en la gratitud y el equilibrio emocional, concluyendo con una retroalimentación sobre los beneficios de incorporar prácticas de bienestar en la rutina diaria.

Como cierre se recogen algunas apreciaciones u opiniones de las participantes, donde manifestaron lo siguiente:

- * manifestaron sentirse relajados, con mayor vitalidad y tranquilidad.
- * Se evidenció un ambiente de armonía y compañerismo entre los asistentes.
- * La actividad permitió fortalecer el compromiso institucional con la salud mental y física del personal.
- * Se recomienda continuar con este tipo de espacios de bienestar de manera periódica.

Compromisos:

Programar nuevas sesiones de yoga o actividades de bienestar integral.

Fomentar la práctica de ejercicios de respiración y pausas activas en la jornada laboral.

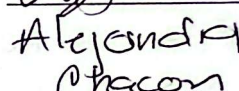
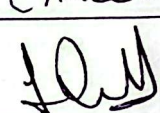
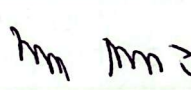
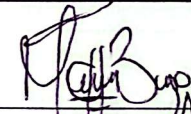
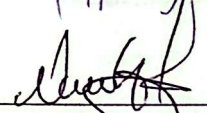
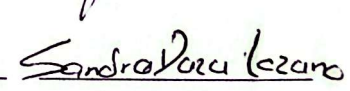
Mantener una cultura organizacional basada en el autocuidado y la salud emocional.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Elaborado por Sandra Moque
Comité de talento humano

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
MARIA DEL PILAR SUAREZ PALACIOS	PROFESIONAL RESPONSABLE DEL SERVICIO	JI EMANUEL	
LIBIA XIMENA ARIZA GAMBOA	PROFESIONAL DE ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	JI EMANUEL	
JINET ALEJANDRA CHACON BARAJAS	PROFESIONAL DE ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	JI EMANUEL	
LIBIA PINZON TIBANA	PROFESIONAL DE ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	JI EMANUEL	
LUISA MARIA RAMIREZ CARDENAS	PROFESIONAL DE ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	JI EMANUEL	
LUZ ANDREA MONROY SANCHEZ	PROFESIONAL DE ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	JI EMANUEL	
MARTHA PAOLA BUITRAGO CONTRERAS	PROFESIONAL DE ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	JI EMANUEL	
NUBIA SELECY CORTES QUINTERO	PROFESIONAL DE ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	JI EMANUEL	
SANDRA MAYERLY MOQUE DIAZ	PROFESIONAL DE ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	JI EMANUEL	
SANDRA MIREYA DAZA LOZANO	PROFESIONAL DE ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	JI EMANUEL	
MARY LUZ ZAFRA TRESPALACIO	AUXILIAR DE ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	JI EMANUEL	
LILIBETH DEL CARMEN SOBRINO CHARRY	AUXILIAR DE ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA	JI EMANUEL	



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



FOR-GD-002 – V2
Página 2 de 2

GLORIA CECILIA NIETO GARZON	SERVICIOS GENERALES	JI EMANUEL	<i>Gloria Nieto</i>
MARIA CAROLINA HUERTAS BELTRAN	SERVICIOS GENERALES	JIC EMANUEL	<i>Carolina H.</i>
SANDRA APONZA CAICEDO	SERVICIOS GENERALES	JIC EMANUEL	<i>Sandra Aponza</i>
MANUELA FIQUE DIAZ	AUXILIAR ADMINISTRATIVA	JIC EMANUEL	<i>Manuela Figue D.</i>
SANDRA LUCIA RODRIGUEZ VASQUEZ	MANIPULADORA DE ALIMENTOS	JIC EMANUEL	<i>Sandra Rodriguez</i>
PAULA GINNETH CASTAÑEDA OROZCO	MANIPULADORA DE ALIMENTOS	JIC EMANUEL	<i>Paula Ginneth</i>
JESSICA YULIETH BERNAL QUIROGA	MANIPULADORA DE ALIMENTOS	JIC EMANUEL	<i>Jessica Bernal</i>

Anexos:

Elaboró:

Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
Correo electrónico institucional: integracion@sdis.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.