Fecha y Hora de la Reunión	08/01/2026	Hora de Inicio: 9:10 a.m.	Hora de Finalización: 11:15 a.m.
Lugar de la Reunión	Auditorio de la Casa de justicia Chapinero	Tipo Reunión	Virtual ☐ Presencial ■

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN

- Crear un espacio de aprendizaje que favorezca el reconocimiento de la importancia de establecer límites sanos y el desarrollo de estrategias adecuadas para hacerlo, con el fin de mejorar las relaciones interpersonales

TEMA(S) TRATADO(S) (ORDEN DEL DÍA)

- Presentación del Objetivo del encuentro y presentación de participantes.
- Actividad de Centramiento – Meditación
- El semáforo de los límites
- Plenaria
- Recogida de aprendizajes

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Cindy Mariño tomó la palabra y dio la bienvenida a las personas participantes. De las 15 participantes confirmadas, llegaron 10 personas de manera puntual. Para facilitar el reconocimiento de quienes estaban en el espacio, primero hizo un llamado de lista.

Posterior a ello, y en tanto había personas que no habían estado previamente en espacios de círculo grupal, presentó los acuerdos de los círculos haciendo énfasis en la importancia de que todos y cada uno pudieran estar presentes de manera consciente durante el encuentro. Luego, invitó a que las personas, en un papel pusieran su nombre y lo que requerían de las otras personas para que durante el encuentro se sintieran cuidadas.

Así entonces, inició una ronda secuenciada:
Se presentó la primera persona y mencionó la importancia del trato cordial y el respeto. Luego, la siguiente persona pidió honestidad. Otra mujer solicitó respeto. El único hombre del espacio se refirió a la importancia de la escucha. La siguiente participante se refirió a entendimiento y quien le siguió nombró la paciencia, para que luego se hablara de respetar diferencias. La escucha sin juicio fue nombrada para cerrar.

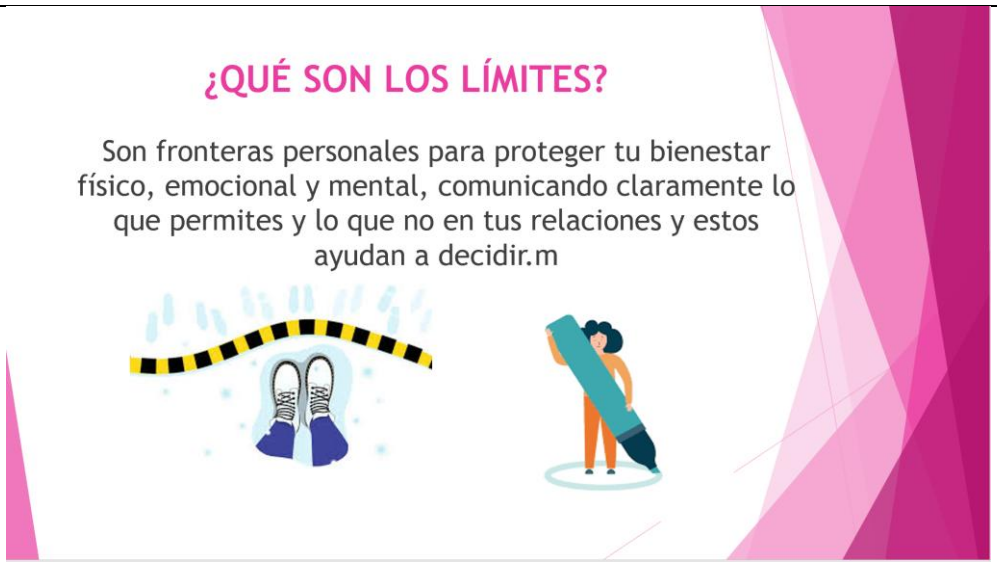
A partir de los acuerdos nombrados, Cindy nuevamente recordó que el tema de la actividad es “el establecimiento de límites” y comentó que esta primera actividad ya marca unos primeros límites que requerimos para sentirnos cómodos y cuidados en el encuentro.
Posterior a ello invitó a que las personas se sentaran en una posición cómoda que facilitara la meditación. Poco a poco fue llevando a las personas por un ejercicio de conciencia plena que las dispuso a pensar en un bosque con río y los límites del río.



Imagen 1. Participantes sentadas en círculo con los acuerdos del espacio al centro.

Al finalizar la meditación le preguntó a las personas ¿cómo se habían sentido y qué querían compartir? Dos participantes expresaron:
Participante 1 – Pensé en el río palomino (en la sierra nevada) en la manera como se encuentran el rio y el mar … entonces pensé que no puedo controlar la corriente.
Participante 2 - Me imaginé el mar … una desembocadura y a los lados había manglares …esos manglares protegen, contribuyen a detener la fuerza de las olas y la voracidad del mar.
Al escuchar esto, una tercera participante expresó *“es un escenario que permite evaluar el trayecto de la vida. Somos el río .. según el ambiente que se desarrolló. Yo llevaba el control del río y de mi vida. Las orillas o límites no son obstáculo, sino que al contrario permiten crecer*”
A partir de lo expresado, Jenniffer González le pregunto a las personas ¿qué entienden ustedes por límites? Una de las mujeres manifestó *“un límite es lo máximo tolerable. Hasta donde permito yo”.*

A la luz de lo señalado y apoyada por una imagen de power point, Jenniffer fue aclarando lo que significan los límites y lo que se requiere para establecer límites en las relaciones.



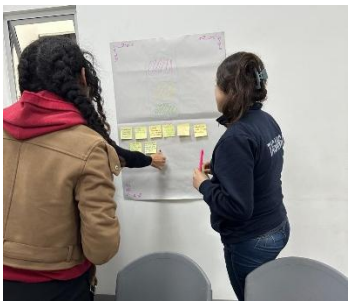
Luego de que aclaró la importancia de comunicar claramente al otro los límites que se tienen para cualquier cosa, invitó a que se distribuyeran en tres grupos para desarrollar la actividad del “semáforo de los límites”.

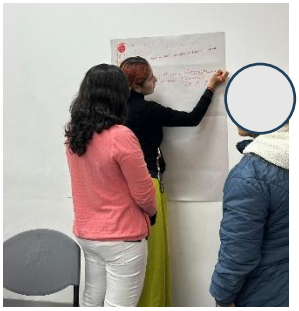


El equipo uno trabajó sobre aquellas situaciones en las que las personas se sienten seguras y cuidadas al poner sus límites. El equipo dos abordó las situaciones que generan tensión y llevan a ceder y el equipo tres abordó situaciones en las que no hubo límites y se generó miedo, malestar o daño.

En la plenaria, quienes estuvieron en el equipo uno y reflexionaron sobre las situaciones que me permiten sentirme segura, escuchada y cuidada. Comentaron que este es el ideal. Que es definitivo que en todas las relaciones es muy importante acordar los límites, no

imponer, pero tampoco ceder por completo a los deseos del otro. Al final entonces una participante expresó: *"lo más importante para llegar al verde es el diálogo familiar*".
Jenniffer complementó aclarando la importancia de construir acuerdos en las distintas relaciones, siempre con una intención de tener "Mi lugar seguro y que no se sienta invasión". Los límites incluyen creencias, conductas y valores.
El grupo dos tomó la palabra y comentó que el amarillo es tal vez el lugar más importante, porque en oportunidades, el límite se pone, pero tarde, cuando ya han ocurrido situaciones incómodas. Así entonces, expresaron que muchas situaciones requieren de límites y allí entonces aclararon la importancia de la comunicación con la otra parte, la cual en oportunidades no se logra porque de la otra parte hay barreras. Además, expresaron que en oportunidades se deja de poner el límite porque se teme a lo que piensen otros y se termina cediendo. Así entonces expresaron "*En el amarillo es cuando se debe saber si se pone el límite y que no se descontrole*".
Finalmente tomó la palabra el equipo que estaba revisando aquellas situaciones que ya habían generado daño por ausencia de límites. Arrancaron diciendo que el sólo hecho de recordar las situaciones les dejó con malestar y rabia. En particular, pensaron en tres tipos de situaciones… 1. Cuando se hacen acuerdos en casa y no se cumplen. 2. Que aún cuando las personas conocen el límite … igual lo transgreden. Y 3. El que no se cuente con red de apoyo. En particular expresaron que una característica de cuando se sintió la vulnerabilidad es la ira. Señalaron además que es definitivo que para poder plantear los límites se requiere autoconocimiento, y comparando la ausencia de límites con la actividad de meditación, reconocieron que los límites son importantes, pues al momento de sentir que se transgredieron los límites, por pura reacción de defensa, se puede hacer mucho daño a terceros.

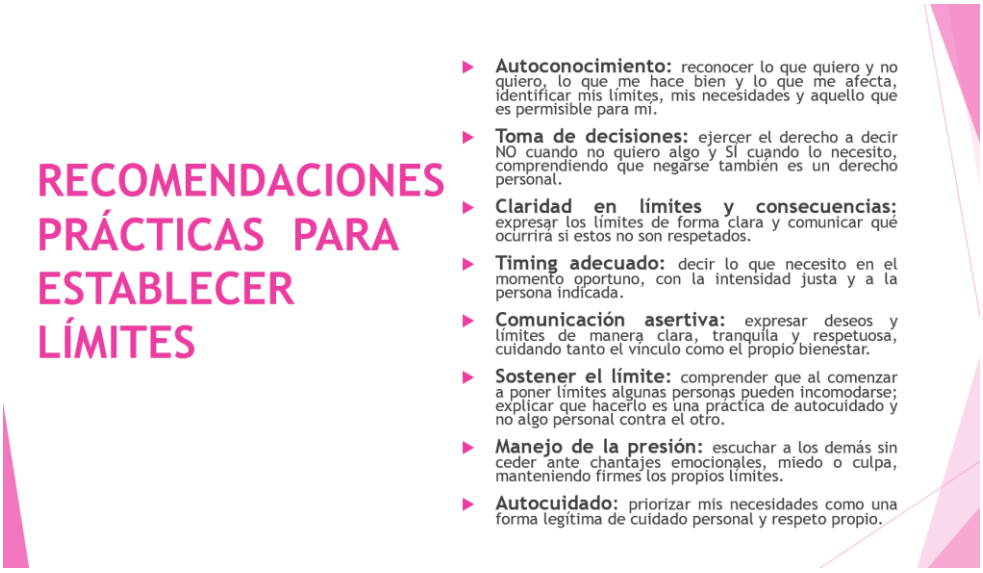




Equipos 1, 2 y 3 trabajando en las situaciones que implican los límites.

Al finalizar las presentaciones, se abrió una plenaria a partir de "Recomendaciones para establecer límites". Paula Monroy hizo énfasis en que las distintas intervenciones habían puesto un eje transversal que es la comunicación. Lo cual no es un tema que se aprenda

en talleres sino que al ser habilidad requiere mucha práctica y requiere ser revisado en detalle para ver cómo se puede expresar el límite sin agredirse a sí mismo y sin agredir a otros. Cindy y Jenniffer, apoyadas por una lámina de power point se refirieron a algunos ejes recordatorios para que las personas puedan poner límites. Al cierre una participante expresó *"enseñar y plantear formas de poner límites, evitaría que nuestros hijos lleguen a eventos de violencia que nos trajeron a nosotros aquí"*. Y otra de ellas afirmó: "aunque no hemos hablado de un tema importante, y es que no siempre hay alternativas. En oportunidades, no podemos poner los límites, o si los ponemos y el otro no los cumple ¿Ahí que? Se le manifestó que en un próximo encuentro se hablaría de ese particular.

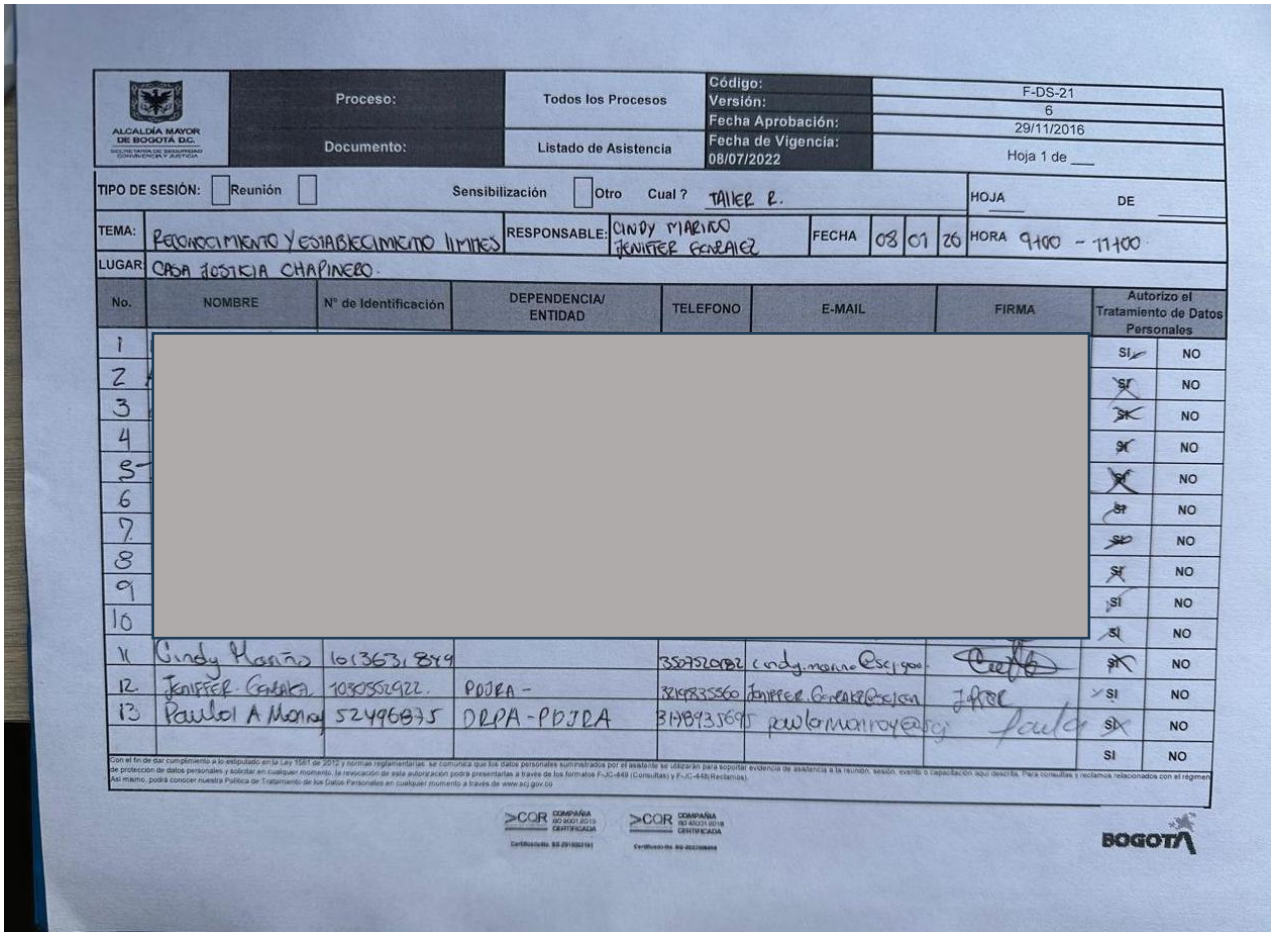


Para finalizar se realizó una ronda secuenciada con la pregunta de ¿Qué nos llevamos? Las participantes expresaron: *"Hoy recordé que me debo valorar"; "Es definitivo que no soy tapete para que me pisoteen"; "Recordé la importancia de sentirme valorada y cuidada"; "Este encuentro me permitió recordar el amor propio"; "Aprender a decir no"; "Es bonito empezar el año así, aprendiendo a poner límites para que no vuelvan a ocurrir nuevos hechos"; "Me llevo la importancia de no ser tan radical, no asumir por los demás y mejorar mi comunicación"; "La importancia de que se puede plantear los límites"; "Me llevo otro entendimiento y saber que se puede hacer desde otro lugar, que es importante que escuche al otro y sus límites también"; "llegué con muchas cosas y ya me voy más tranquila"; "Aprendí que debo poner como prioridad mi autocuidado"; "Me llevo el que no debo permitir que otras personas me hagan vivir lo que ya he vivido" ; "Me di cuenta de que nadie más es responsable sino yo de los límites. No puedo dejarlo en manos de terceros".*
Con las frases expresadas por las participantes, las facilitadoras agradecieron y despidieron el encuentro.

CONCLUSIONES
Se cumplió el objetivo de la sesión. El formato de taller que permitió recoger saberes previos, invitar a las participantes a que pensaran en su vida cotidiana el establecimiento de límites y el trabajo en pequeño grupo, reforzado por la información expresada en las láminas permitió que se reconociera lo que implica establecer límites y el lugar para prevenir nuevas violencias. Las personas agradecieron el espacio y expresaron haber apropiado información que les permite potenciar sus relaciones cotidianas.

Nota. La sección "Participantes de la reunión" estarán en blanco cuando la reunión **NO** implique toma de decisiones, así:
Medios Virtuales: se anexará el listado de asistencia que genera el aplicativo Teams o el formulario de asistencia desarrollado en el aplicativo Forms.
Medio Presencial: se anexará al acta el formato de listado de asistencia F-FI-1381.

A continuación se presenta la lista de asistencia de la reunión



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

Proceso:	Todos los Procesos	Código:	F-DS-21
		Versión:	6
Documento:	Listado de Asistencia	Fecha Aprobación:	29/11/2016
		Fecha de Vigencia: 08/07/2022	Hoja 1 de ___

TIPO DE SESIÓN: Reunión [ ] Sensibilización [ ] Otro Cual ? TALLER R. — HOJA ___ DE ___

TEMA: RECONOCIMIENTO Y ESTABLECIMIENTO LIMITES — RESPONSABLE: CINDY MARIÑO JENNIFER GONZALEZ — FECHA 08 07 26 — HORA 9:00 - 11:00

LUGAR: CASA JUSTICIA CHAPINERO.

No.	NOMBRE	N° de Identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA	Autorizo el Tratamiento de Datos Personales	
1							SI	NO
2							SI	NO
3							SI	NO
4							SI	NO
5							SI	NO
6							SI	NO
7							SI	NO
8							SI	NO
9							SI	NO
10							SI	NO
11	Cindy Mariño	1013631849		3507520782	cindy.marino@scj.gov...		SI	NO
12	JENNIFER GONZALEZ	1030552922	PDJRA -	3149833560	JENNIFER.GONZALEZ@SCJ...	JAGC	SI	NO
13	Paula A Moriny	52496875	DRPA-PDJRA	3148935695	pmoriny@scj...		SI	NO
							SI	NO

Con el fin de dar cumplimiento a lo estipulado en la Ley 1581 de 2012 y normas reglamentarias, se comunica que los datos personales suministrados por el asistente se utilizarán para soportar evidencia de asistencia a la reunión, sesión, evento o capacitación aquí descrita. Para consultas y reclamos relacionados con el régimen de protección de datos personales y solicitar en cualquier momento, la revocación de esta autorización podrá presentarlas a través de los formatos F-JC-449 (Consultas) y F-JC-448(Reclamos).
Así mismo, podrá conocer nuestra Política de Tratamiento de los Datos Personales en cualquier momento a través de www.scj.gov.co