Fecha y Hora de la Reunión	15/01/2026	**Hora de Inicio:**	**Hora de Finalización:**
		10:00 am	12:00 pm
Lugar de la Reunión	Casa de Justicia de Chapinero	**Tipo Reunión**	Virtual ☐
			Presencial ■

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN

Crear un espacio de aprendizaje que favorezca el reconocimiento de prácticas de cuidado físico, emocional y relacional que apoyen el bienestar y la toma de decisiones consientes.

TEMA(S) TRATADO(S) (ORDEN DEL DÍA)

1. Bienvenida y actividad de centramiento
2. Actividad *"La voz que juzga"*
3. Actividad "Semáforo Interno"
4. Dimensiones del Autocuidado
5. Ronda de Cierre

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Bienvenida y actividad de centramiento**

   El encuentro dio inicio con la bienvenida a las personas asistentes, seguida de la presentación de los elementos dispuestos en el centro del espacio. En este momento, se explicaron los valores y principios que orientan este tipo de encuentros, enfatizando la importancia de que estos fueran respetados y honrados por todas las personas participantes.

   Posteriormente, se solicitó a los asistentes ubicar en el centro del círculo el objeto significativo que había sido requerido con anterioridad. A quienes no contaban con dicho objeto, se les invitó a representarlo mediante una descripción escrita en un papel. A continuación, cada participante eligió el objeto de otra persona y compartió su interpretación respecto a por qué consideraba que dicho elemento era importante para su dueña o dueño. Tras este ejercicio, el objeto era entregado a la persona correspondiente, quien explicaba su significado real. A través de este ejercicio, las personas participantes compartieron no solo objetos materiales, sino también

fotografías y representaciones de personas significativas en sus vidas. La actividad finalizó con la reflexión de que tanto los objetos como las personas simbolizan recuerdos y formas de cuidado construidas a lo largo de la vida. No obstante, ante la pregunta sobre qué objeto o persona resultaba significativa para cada participante, se evidenció que ninguna de las personas presentes identificó ni trajo al espacio un elemento que las representara a sí mismas. A partir de ello, la invitación se orientó a comenzar a priorizarse, reconocerse como importantes y significativas en sus propias vidas, otorgándose un valor igual o incluso mayor al que conceden a los objetos o personas que eligieron compartir.



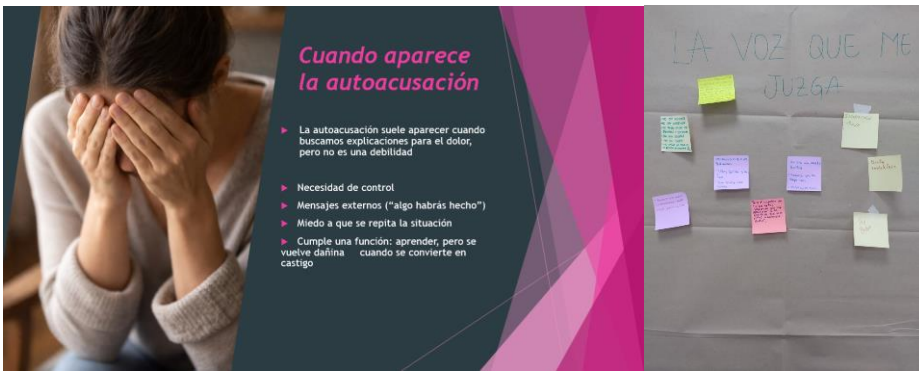
2. **Actividad *"La voz que juzga"***

Se invitó a las personas participantes a reflexionar sobre alguna situación o momento de su vida, actual o pasado, que no hubiera resultado como esperaban. A partir de este recuerdo, se les solicitó escribir en un post-it aquellas frases duras o de autoacusación que suelen decirse a sí mismas frente a este tipo de experiencias.

Se otorgaron unos minutos para la escritura y la reflexión en silencio, con el propósito de que cada persona pudiera identificar si esa voz interior contribuía a la resolución de la situación o, por el contrario, generaba desgaste emocional. Posteriormente, se les invitó a dejar de manera simbólica dichas frases en la cartela denominada "La voz que juzga", dejando allí aquellas expresiones que no le aportaban a su bienestar personal.

Finalmente, con apoyo de diapositivas, se explicó que estas frases de autoacusación suelen surgir como un intento de comprender o ejercer control frente a lo que ocurre a nuestro alrededor. No obstante, cuando se experimentan desde el castigo o la recriminación, pueden generar daño o afectación emocional, pero si son abordadas desde el aprendizaje y la autoevaluación, pueden convertirse en una oportunidad de

crecimiento personal y de toma de decisiones más conscientes ante situaciones futuras.

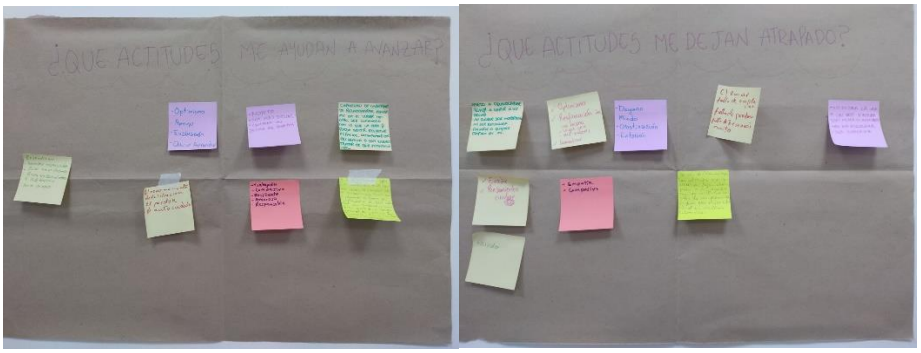


3. Actividad *"Semáforo Interno"*

Se explicó a las personas participantes que muchas de las situaciones que dieron lugar a su ingreso al programa en calidad de víctimas pueden favorecer procesos de estancamiento cuando se mantienen desde la victimización, centrando la experiencia únicamente en el daño vivido. En este estado, los pensamientos tienden a girar alrededor de lo ocurrido, se debilita la percepción de la propia capacidad de decisión y se experimenta una sensación de falta de recursos para afrontar la situación. Por ello, se resaltó la importancia que comenzaran a posicionarse desde la autocompasión como una forma de autocuidado, lo cual no implicaba negar el dolor, sino reconocerlo desde la amabilidad y el respeto hacia sí mismos, promoviendo maneras de autocuidado y de construcción de una identidad que no esté definida exclusivamente por lo ocurrido.

Con este contexto, se dio paso al ejercicio denominado "Semáforo Interno", en el cual se invitó a las personas participantes a identificar, mediante la escritura en post-it, aquellas actitudes que en la actualidad los ayudaba a avanzar y cuales los dejaba estancados. Posteriormente, se les solicitó ubicar dichos escritos en las carteleras dispuestas en el espacio y se abrió un breve espacio para comentarios, en torno a lo observado en el semáforo.





4. Dimensiones del Autocuidado

Retomando lo abordado en relación con la importancia de priorizarse, dejar de lado la autoacusación y la victimización, y avanzar hacia la autocompasión como base del autocuidado, se dio paso a la exposición de las principales dimensiones a considerar al hablar de este concepto. En primer lugar, se presentó el autocuidado físico, que comprende aspectos como el descanso, la alimentación y la atención de la salud. Posteriormente, se abordó el autocuidado emocional, enfatizando el reconocimiento y la expresión adecuada de las emociones. Finalmente, se desarrolló el componente relacional, destacando que el cuidado de los vínculos, la posibilidad de sostener conversaciones incómodas, el establecimiento de límites y la decisión de mantener únicamente relaciones que generen bienestar constituyen prácticas fundamentales de autocuidado.

Posteriormente, se invitó a las personas participantes a realizar una ronda secuencial en la que calificaron, en una escala de 1 a 10, su nivel actual de autocuidado. La mayoría se ubicó en el nivel 8, manifestando que habían evidenciado avances en

este aspecto gracias a los aprendizajes adquiridos en el programa, aunque reconocieron que aún existen áreas susceptibles de fortalecimiento.



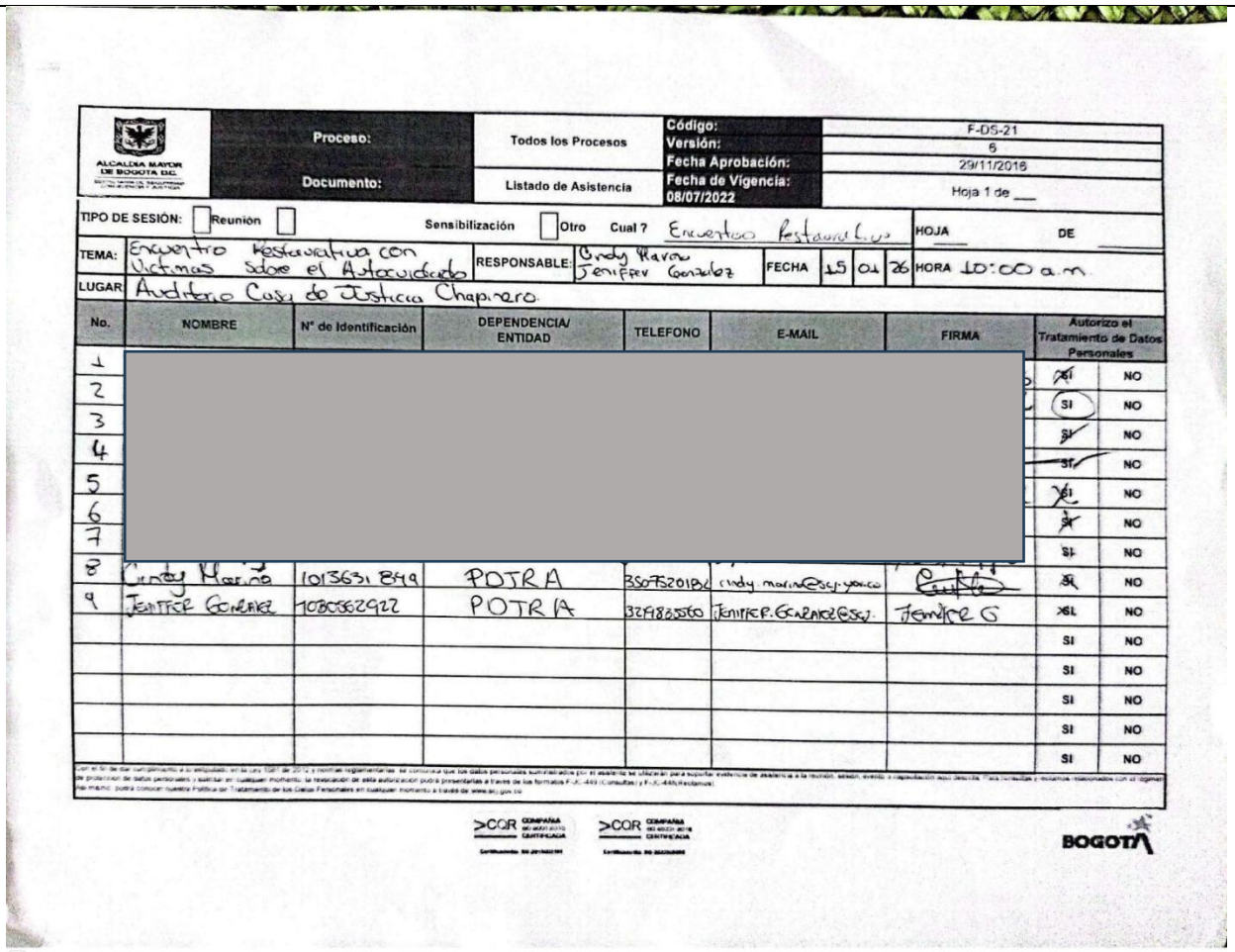
5. Ronda de Cierre

Finalmente, para el cierre del espacio, se invitó a las personas participantes a completar, en ronda secuencial, la frase: *"A partir de hoy, una forma concreta de cuidarme será…"*, con el propósito de favorecer la toma de un compromiso personal y consciente con su propio proceso de autocuidado.

CONCLUSIONES

El espacio propició reflexiones significativas en torno a la importancia del autocuidado, la identificación de prácticas nocivas para el bienestar personal y el reconocimiento de pequeñas acciones posibles, desde lo físico, emocional y relacional, que contribuyen al fortalecimiento del cuidado y el amor propio.

PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN



Proceso:	Todos los Procesos	Código:	F-DS-21	
		Versión:	6	
Documento:	Listado de Asistencia	Fecha Aprobación:	29/11/2018	
		Fecha de Vigencia: 08/07/2022	Hoja 1 de ___	

TIPO DE SESIÓN: ☐ Reunión ☐ Sensibilización ☐ Otro Cual? Encuentro Restaurativo — HOJA ___ DE ___

TEMA: Encuentro Restaurativo con Victimas sobre el Autocuidado — RESPONSABLE: Cindy Marin Jeniffer Gonzalez — FECHA 15 01 26 — HORA 10:00 a.m.

LUGAR: Auditorio Casa de Justicia Chapinero.

No.	NOMBRE	N° de Identificación	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA	Autorizo el Tratamiento de Datos Personales	
1	[redacted]						SI	NO
2							SI	NO
3							SI	NO
4							SI	NO
5							SI	NO
6							SI	NO
7							SI	NO
8	Cindy Marin	1013631849	POTRA	3507520182	cindy.marin@scj.gov.co		SI	NO
9	JENIFFER GONZALEZ	1030562922	POTRA	3214885560	JENIFFER.GONZALEZ@SCJ.	JENIFFER G	SI	NO
							SI	NO
							SI	NO
							SI	NO
							SI	NO
							SI	NO

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.