ACTA N°

FECHA: Bogotá 06 de marzo del 2026

HORA: 2:00 pm a 5 :00 pm

LUGAR: JIC Portal De Los Sueños

TEMA: Jornada Liberada "reconociéndome como equipo"

ASISTENTES: Equipo humano jardín portal de los sueños

ORDEN DEL DÍA:

1. generar un espacio de encuentro que favorezca el reconocimiento entre los integrantes del equipo, promoviendo las identificaciones los aportes individuales, el valor de la diversidad de roles y miradas y el fortalecimiento del sentido de pertenencia.

OBJETIVO: Fomentar la reflexión individual y colectiva sobre el aporte que cada persona hace para construir y sostener relaciones colaborativas, de bienestar que permiten crear ambientes seguros, respetuoso y participativo para los adultos.
DESARROLLO:

Siendo las 2:00 pm la responsable del jardín infantil Nelly Vargas, da inicio a la jornada liberada programada para este día, con el desarrollo de la agenda con el fin de generar un espacio de dialogo y compartir entre las colaboradoras.

1.Momento de conectar:

La responsable del servicio con anterioridad adecuó el espacio para que las colaboradoras se sintieran cómodas, relajadas, invitándolas a compartir unas onces.

Allí se les brindo una hoja impresa en forma de diario, con el fin de contestar las preguntas orientadoras, permitiendo a cada una de las participantes describir y recordar anécdotas y experiencias vividas en infancia, con el fin de luego generar un dialogo y un compartir de experiencias.

Posterior a ello, se les permitió compartir cada anécdota evidenciando sentimientos, emociones que dejaron huellas positivas y que les permitió reconocer ese valor de mujer al tener un encuentro consigo misma y con su niño interior.

Cada una expresó y dio a conocer sus gustos en cuanto a la comida favorita, es decir Martha Torres manifestó que su comida favorita eran las hamburguesas al igual que Tatiana y Danna, mientras que, a Mónica, Deisy, Francy, Helem, Nelly y Dianila les gusta la carne asada y a Ross lady, María C les gusta el pescado.

En si se evidencia que son gustos que comparten frente a la comida favorita al igual que las canciones.

El reconocimiento consigo mismo es la capacidad de valorar, aceptar y validar nuestros propios pensamientos, emociones y logros sin depender de la aprobación externa. Es la base de la autoestima, la inteligencia emocional y la paz mental, permitiendo establecer límites saludables y cultivar el amor propio al validar nuestra propia vida

Claves para el reconocimiento propio:

- Aceptación Activa: Reconocer fortalezas y desafíos por igual, aceptando la realidad personal de forma positiva.
- Diálogo Interno Positivo: Modificar pensamientos negativos y cuestionar la autocrítica, reemplazándola por afirmaciones basadas en la realidad.
- Validación de Logros: Valorar el esfuerzo y los éxitos propios, por pequeños que sean, sin minimizarlos.
- Autocuidado y Límites: Establecer normas de disciplina propia (sueño, alimentación, ejercicio) y evitar situaciones que dañen la autoestima.
- Reconexión Emocional: Dedicar tiempo a identificar y gestionar las propias emociones y necesidades profundas.

Beneficios de este proceso:

- Salud Mental: Reduce la ansiedad al disminuir la necesidad de aprobación externa.
- Mejor Autoestima: Fortalece la confianza en la propia identidad y capacidades.
- Resiliencia: Ayuda a superar situaciones críticas al confiar en el propio valor

¿Qué es conocerse a sí mismo?

El autoconocimiento o el hecho de conocerse a sí mismo es saber a priori cómo actuamos y cómo

Sentiremos nuestra percepción ante ciertos cambios o evolución en la vida cotidiana.

Se trata de observarnos a nosotros mismos como si de un ente tercero se tratara. Para ello, deberemos dirigir nuestra atención hacia uno mismo sin permitir que el hecho de ser nosotros mismos nos debilite.

Cuando uno decide empezar un camino hacia el autoconocimiento, es habitual que sintamos cierto malestar o sentimos que necesitamos hacer un cambio. El camino que vamos a realizar va en sentido contrario. En primer lugar, miraremos hacia adentro y revisaremos aquellas creencias que las hemos hecho propias y que cuestionamos en la actualidad su funcionalidad.

Posterior a esta breve explicación de lo que es el autorreconocimiento, se les invita a reflexionar sobre las siguientes preguntas.

- **"¿Quién soy?":** Hace referencia **a la persona en sí.** Se trata de poner en valor tus capacidades, tu historia vital, tus sentimientos y emociones, tu personalidad... Quizás para responder a esta pregunta puedes establecer tu "Línea de vida", se trata de describir los acontecimientos vitales importantes en orden cronológico que te hayan sucedido. A continuación, escribe qué fortalezas y debilidades tenías en cada uno de esos momentos.
- **"¿Qué quiero?":** Hace referencia **a tus objetivos.** Es habitual que el motivo de consulta por el que acude la persona a consulta no sea el objetivo principal. Por ello, es importante que establezcas unos objetivos realistas con los cuales te sientas satisfecho y puedas comprometerte con ellos.
- **"¿Por qué lo quiero?":** Ha referencia **a los valores**. Es decir, los valores te van a ayudar a establecer los objetivos en función de tu propio código moral. Van a dar sentido a tus metas y te van a permitir priorizar unas sobre otras

2 momento de explorar y descubrir: Me miro me reconozco,

Dentro de las preguntas generadoras:

¿Que veo en mi cuando miro más allá de lo físico?

¿Qué cualidades me sostienen cuando estoy con bebes, niñas y niños?

¿Qué fortalezas me caracterizan y hacen valiosa mi presencia en el equipo?

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Fortalecer las relaciones interpersonales mediante diversas actividades que fortalezcan el ambiente laboral	Equipo humano	Durante el convenio

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Helen J. Perez C.	Aux. Administrativo	JIC Portal de los S.	
Heidy Johana Cadavid	AUX. Servicios G	JIC Portal de los S	
Nancy Sánchez	Profesional de atención a la P.I	JIC portal de los S	Nancy Sánchez
Deisy Lozano Tejero	Profesional de atención a la P.I	JIC Portal de los S	Deisy Lozano
Maria Rodriguez	Profesional de atencion a la P.I	JIC Portal de los S	Maria Rodriguez
Francy Castro	Manipulacion	J.I. portal	Francy Castro
Danna Castro	Manipulador	JIC Portal de los S	
Diana leal	Profesional de atención P.I	JIC Portal de los S	Diana leal
Tatiana Cadlar	Profesional de atención a la P.I	JIC portal de los S	Tatiana Cadlar
Martha Torres	Profesional de atención a la P.I	JIC. Portal de los S.	
Monica Monsalve	Auxiliar Pedagogica	JIC Portal de los S.	
Adriana Gonzalez	Profesional de atencion a la PI	Jc Portal de los	Adriana G

Elaboró:



