

ACTA DE REUNIÓN

F-FI-1380
V.1

Fecha y Hora de la Reunión	13-04-2026	Hora de Inicio:	Hora de Finalización:		
		8:00 am	12:00 m		
Lugar de la Reunión	Casa de justicia Chapinero	Tipo Reunión	Virtual ☐		
			Presencial ☒		
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN					
- Comprender los estilos parentales para reconocer las cualidades que deben estar presentes en la atención a otros y facilitar el construir relaciones significativas. - Ampliar conocimientos de neurociencia relacionados con las neuronas espejo para ampliar como la práctica de atención plena es un ejercicio comprometido con el bienestar propio, pero también el de la humanidad. - Practicar de forma formal e informal la atención plena.					
TEMA(S) TRATADO(S) (ORDEN DEL DÍA)					
- Práctica informal : Silencio – lectura - Terminación del Árbol - Práctica informal: Malabares – Conversaciones difíciles - Práctica informal: El guía y el ciego - Práctica informal: Lectura cuento Voces del Parque - Neuronas espejo (Siegel) - Práctica Formal: La Montaña					
DESARROLLO DE LA REUNIÓN					
La sesión comienza con un ejercicio en silencio donde cada participante debe escribir en un papel alguna situación laboral de atención a otro u otros que quiera compartir para diseñar una práctica formal o informal que ayude con esa situación. Posteriormente cada participante selecciona un cuento de los dispuestos en el círculo y lo lee en silencio poniendo atención a lo que se está haciendo mientras se hace.					



Seguido de este ejercicio se reparten los árboles que se empezaron a construir en la sesión anterior y se terminan para luego compartirlos y explicarlos con el grupo.



Luego de este ejercicio se revisa la tarea sobre el calendario de conciencia de comunicaciones difíciles donde algunos compañeros comparten sus conversaciones difíciles de la semana, y se deja como ejercicio escribir las cosas agradables que nos suceden día a día en el transcurso de esta semana.

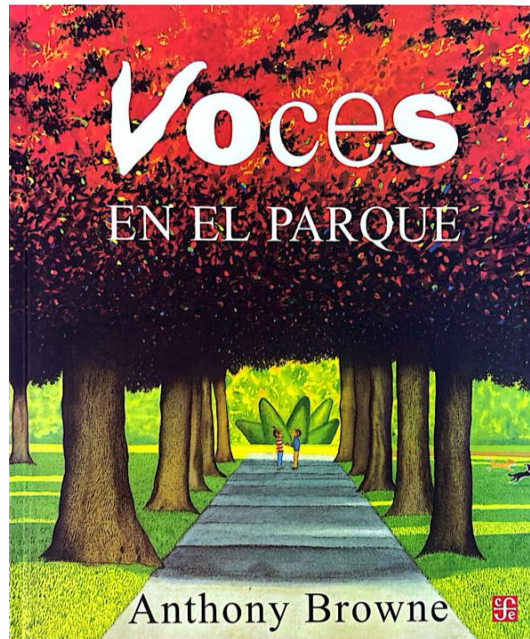
Se realizó posteriormente una práctica informal – malabares – donde se destinaban dos objetos que se iban lanzando entre los participantes en un orden específico, pero en tiempos distintos... juego que requirió de atención de los jugadores. Para hacerlo más complejo, luego en el orden del círculo, se pasó un vaso con agua sin dejar de lanzar los objetos. Terminado el juego se realiza reflexión por parte del grupo sobre cómo se sintieron en el juego, que observaron y que se pudo decir sobre la atención, el cuidado y/o la competencia.

Para entender los estilos parentales (los cuales están muy relacionados con la ventana de la disciplina social), se realizó el juego del Guía y el Ciego, donde los participantes se agruparon en parejas, donde uno tuvo los ojos tapados y el otro debía ser su guía. Los guías debían hacer que la persona con los ojos tapados diera una vuelta alrededor de las sillas del salón, tocar la puerta de entrada y colocarse finalmente detrás de la silla que le correspondía a cada uno, para esto se dieron 3 indicaciones diferentes a los guías así: el guía 1 debía ser estricto y no dar opciones al “ciego”, éste debía seguir las instrucciones al pie de la letra y el guía tenía que ser super específico. El guía 2 debía dar total libertad al participante con los ojos cerrados y dando la menor cantidad de indicaciones buscar hacer el recorrido, pero sin casi intervenir, y el guía 3 debía explicar claramente el recorrido, colocando límites claros para que el otro jugador no tropezara o se chocara con los demás jugadores, utilizando frases como “vas muy bien” “tú puedes decidir” acompañando, dando confianza y cuidando al otro.



Luego de realizar el juego se describen los estilos parentales y se relacionan con los 3 tipos de guías, como son: Estilo Democrático, donde se está presente para el otro, permitiendo autonomía, colocando límites claros, pero con acompañamiento y amor. Debe haber equilibrio entre el acompañamiento y el control. El estilo Autoritario por su parte no da opción a mediación, manda, castiga, no hay acuerdos, no delega ni confía en el otro, enseña que lo importante es la meta y no el recorrido. Y por último está el estilo Permisivo, donde por evitar el conflicto se queda callado y permite que el otro haga lo que quiere, no colca límites, por pesar por el otro le hace todo y no permite que él o ella se gestione a si mismo(a), hay exceso de libertad y se desdibuja la autoridad.

Para completar el concepto de estos estilos parentales se realiza la lectura del cuento “Voces en el parque” el cual narra diferentes versiones de una misma situación, pero desde diferentes interlocutores que hacen parte de la escena.



Scanned with
CamScanner

Se explica también sobre las neuronas espejo, concepto utilizado por el doctor Daniel Siegel, el cual sugiere que estas neuronas son la base neurológica de la empatía y la sintonía emocional. La atención plena permite observar que está pasando en “mi” para no actuar en espejo con el otro.

Por último, se realizó la práctica formal de “la montaña”, un ejercicio basado en mindfulness que invitó a los participantes a conectar con una sensación de estabilidad interna, imaginándose a sí mismos como una montaña: firme, presente y capaz de mantenerse en

equilibrio a pesar de los cambios emocionales o pensamientos que pudieran surgir. Durante la actividad, se promovió la observación sin juicio de las experiencias internas, favoreciendo la calma y la autorregulación.

Posteriormente, se llevó a cabo un espacio de retroalimentación grupal en el que los participantes compartieron sus sensaciones y percepciones frente a la práctica. Para el cierre de la sesión, la facilitadora preguntó a los asistentes cómo se iban del espacio, permitiendo recoger impresiones finales y estados emocionales tras la experiencia.

CONCLUSIONES

Se explicaron los diferentes estilos parentales, se realizaron prácticas informales para apoyar estos conceptos, se realizó práctica formal de atención plena. Se realizó la sesión con normalidad y buena participación del grupo.

COMPROMISOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA	RESPONSABLE SEGUIMIENTO

PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN

N°	Nombre	Dependencia /Entidad	E-mail	Firma

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.

ACTA DE REUNIÓN

F-FI-1380
V.1

Fecha y Hora de la Reunión	06-04-2026	Hora de Inicio:	Hora de Finalización:				
		8:00 am	12:00 pm				
Lugar de la Reunión	Casa de Justicia Chapinero	Tipo Reunión	Virtual				
			Presencial	X			
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN							
- Comprender la diferencia entre una práctica formal y una informal y ampliar la información de los elementos presentes en el mindfulness relacionados con la actitud. - Cómo utilizar la atención plena para sostener conversaciones difíciles. - Construir una analogía entre un árbol y elementos presentes en la atención plena.							
TEMA(S) TRATADO(S) (ORDEN DEL DÍA)							
1. Práctica Informal: lectura Thích Nhất Hạnh 2. Diferenciar prácticas formales e informales y conversaciones difíciles. 3. Práctica Formal: Observación movimiento consciente del cuerpo 4. Construcción de árbol 5. Práctica Formal, agradecimiento							
DESARROLLO DE LA REUNIÓN							
1. Se inicia la sesión de formación con un saludo por parte de la facilitadora a los participantes y propone una lectura del libro El Milagro del Mindfulness del monje tibetano Thích Nhất Hạnh, acerca de la caminata consciente. Este monje creó un grupo llamado Plum Village en Francia para ayudar a otros, en especial a quienes vivieron la guerra en Vietnam, a través de prácticas de compasión de Atención Plena. Es una de las personas que occidentalizó la práctica de vivir plenamente el instante de forma individual pero también una práctica comprometida al servicio de la humanidad. Posteriormente, se realiza una ronda no secuenciada en la cual se consulta por el ejercicio de darle lugar a la botella "Ultra instinto", en la cual varios integrantes compartieron la experiencia que tuvieron alrededor de la misma. 2. Este momento dio paso a que la facilitadora consultara con el grupo de participantes si se logra diferenciar entre una práctica formal y una informal							

Se define que las prácticas formales se caracterizan por disponer el tiempo, el espacio y la intención para realizar la práctica entre los cuales se encuentran los siguientes ejercicios:

- Atención Plena a la respiración
- Atención Plena a las sensaciones físicas del cuerpo
- Atención Plena a las emociones y pensamientos
- Práctica de buenos deseos, bondad amorosa y gratitud
- Atención Plena al movimiento del cuerpo

A su vez, la práctica informal es más espontánea, también es intencional en lo cotidiano, en poner la atención a lo que se está haciendo en el momento que se está haciendo: comiendo, lavándose los dientes, cocinando, etc. Es decir, en lo que se está desarrollando en la vida cotidiana.

La facilitadora socializa un formato para desarrollarlo durante la semana, en la cual se deben identificar conversaciones incómodas que se han tenido durante el día y escoger una de estas para desarrollar las preguntas que nos propone el instrumento

Toma de notas consciente de una conversación difícil o incómoda en el día a día de la semana siguiente. Usa las siguientes preguntas para poder enfocarte en los temas de la conversación incómoda, difícil, o incómoda. Usa todo el día.					
¿Qué tema se está tratando?	¿Cómo surgió la dificultad?	¿Qué realmente quieres decir o comunicar?	¿Qué quieres la otra persona entender?	¿Cómo se sentían durante la conversación?	¿Qué realmente necesitas decir?
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Para el desarrollo de este ejercicio es importante observarse atendiendo de forma consciente la actitud con lo que lo hago que incluye las siguientes acciones:

- No juzgar
- Curiosidad /mente principiante
- Paciencia
- Confianza
- No forzar
- Aceptación
- Soltar
- Generosidad
- Gratitud

3. Se desarrolla una práctica formal de observación a los movimientos del cuerpo haciéndose énfasis en una observación momento a momento, de forma muy curiosa, sin forzar y sin juzgar lo que hace nuestro cuerpo para mantener el equilibrio, para subir las piernas y brazos. Al final se compartió con el grupo las sensaciones experimentadas durante y después de la práctica.
4. Luego de la pausa, los participantes se dividen en cuatro grupos para elaborar un dibujo de un árbol para escribir en los elementos presentes en la acción de la actitud al realizar la atención plena. SE adelantan 3 de estos elementos y se dejan para que de forma libre se ubiquen en el paisaje y las partes del árbol usando una analogía que a cada grupo le parezca adecuada para mostrar sus aprendizajes. El sol representa la atención o consciencia plena, el agua el hábito de la práctica formal o informal y las raíces el mundo interior, la mente.



5. Finalmente, se realiza una práctica formal de agradecimiento, en la cual se invita a conectar con la respiración para luego traer a la mente alguien importante en la vida de cada uno que le genere la emoción del agradecimiento; se invita a evocar la emoción atendiendo las sensaciones del cuerpo.

CONCLUSIONES

- Se evidencia la apropiación de conceptos claves aprendidos acerca de la atención plena en la práctica individual y grupal.
- La analogía del árbol realizada por los grupos permite observar una comprensión de los elementos

que están presentes en la práctica, pero también como pueden relacionarse con el enfoque restaurativo que cada profesional vivencia en su profesión, pero también en su vida personal.

COMPROMISOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA	RESPONSABLE SEGUIMIENTO
N/A	N/A	N/A	N/A

PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN

N°	Nombre	Dependencia/ Entidad	E-mail	Firma

