

Fecha y Hora de la Reunión	4-04-2026	Hora de Inicio: 1:00pm	Hora de Finalización: 5:00pm
Lugar de la Reunión	Casa Human P	Tipo Reunión	Virtual <input type="checkbox"/> Presencial <input checked="" type="checkbox"/>
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar formalmente escaneo corporal como parte de atender conscientemente las sensaciones que vienen acompañadas de pensamientos y emociones. • Reconocer que la práctica de la Atención Plena no busca adormecer las emociones que sientes, sino que facilita sentir las, transitarlas entendiendo que no somos ellas, que no son permanentes y que se pueden cambiar o transformar. • Comprender la analogía de la botella y los estados de la mente para encontrar en la práctica de la Atención Plena una forma de atender con anticipación a los estados emocionales para responder sin reaccionar. 			
TEMA(S) TRATADO(S) (ORDEN DEL DÍA)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Práctica informal: nos cambiamos de nombre 2. Neurociencia: corporalidad y cerebro 3. Práctica formal: escaneo corporal. 4. Me quito y me pongo el vestido 5. La botella y mi estado emocional 6. Práctica formal: buenos deseos 7. Circulo consciente: pónganle un nombre a la botella y tarea 			
DESARROLLO DE LA REUNIÓN			
<ol style="list-style-type: none"> 1. La primera actividad consistió en irse cambiando de nombre de forma muy dinámica, ejercitando la atención corporal y auditiva. 2. Como segunda actividad, se entregaron 4 impresiones con información teórica acerca del Homúnculo de Painfield, que consiste en un dibujo realizado a partir de investigaciones prácticas del médico neurólogo Painfield, quien demuestra como el cerebro tiene un mapa sensorial que no es proporcionado a todo el cuerpo tal como lo vemos. Es decir, el cuerpo es más sensible en ciertas zonas como la cara, boca, lengua y pulgar. Y como nuestra mente tiene pensamientos que van acompañados de emociones y sensaciones corporales se hace importante en la práctica de atención plena prestar especial atención a estas zonas como parte de tener una mejor conciencia corporal. 3. En este punto el grupo fue invitado a disponerse a realizar una práctica formal de escaneo corporal enfocado principalmente en pies, manos y cabeza. 			



4. Para la actividad cuatro, se hace referencia teórica a la diferencia entre una emoción y un sentimiento. La emoción es la respuesta inmediata y el sentimiento es lo que la persona que la experimenta decide creer y registrar, acerca de lo vivido emocionalmente. La atención plena permite hacer un pare para pensar que registrar de esa emoción y responder en vez de reaccionar. En este momento se colocan en el círculo emociones distintas que están escritas en unos papelitos y se les pide a todos que tomen aquel que resuena en este momento presente. Una vez lo tienen se les invita de forma individual a ponerle en otro papel blanco, color, forma, dibujo y/o símbolo. Luego se les entrega una figura de persona recortada en papel para que ubiquen, con color, en qué lugar de su cuerpo experimentarían esa emoción. Se hace una reflexión con analogía: las emociones son vestidos que se quitan y se ponen porque las emociones que se experimentan no son ustedes, son pasajeras, cambian y uno puede transformarlas buscando bienestar. De esta forma se les invita a convertir el papel de la emoción en una prenda de vestir y a pegarla con cinta en el muñeco.

Se invita a conversar lo realizado con la persona del lado, y luego en círculo con todo el grupo de forma aleatoria.



5. La instructora, da la instrucción de que todos tomen su botella de agua y tomando como ejemplo la suya, pide a todos que escojan un frasco de escarcha de uno de los dispuestos en el centro y que lo vaya echando dentro de su botella. Luego explica la analogía de la botella de la emoción o de la calma: la cabeza o el cerebro es la botella por fuera; la mente es el agua y la escarcha son todos los pensamientos, emociones y sensaciones corporales que te acompañan todo el tiempo dentro de tu mente. Cuando hay muchas emociones al tiempo o incómodas la botella se observa con las escarchas revueltas, y esto no me deja ver claramente, no permite pensar, es una pataleta amigdalár. Se necesita tiempo para calmar. La práctica de atención plena es una herramienta potente para calmar y poder entrenar la mente para usar su corteza pre-frontal, para pensar antes de reaccionar, para responder.



6. Para finalizar, el grupo se dispone a ponerle un nombre a la botella; escogen SPARKIES, relacionados con los dulces de colores, porque la vida está en constante movimiento de diferentes situaciones representadas en un arcoíris de colores.

Termina la sesión con la Tarea para casa que es buscar un lugar para tener siempre dispuesta su botella, siempre como una oportunidad para contarle a alguien acerca de su analogía. Para finalizar se comparte en círculo lo aprendido en el encuentro.


CONCLUSIONES

- Integración del grupo alrededor de la importancia de la práctica de Atención Plena formal de conciencia corporal, donde se reconocen, aceptan y transitan estados emocionales como formas de autoconocimiento y gestión emocional como parte del cuidado físico y emocional, disponiendo al equipo del DRPA a vivir una vida más consciente.
- Experimentar de forma vivencial ejercicios prácticos relacionados con la conciencia corporal obteniendo herramientas para el diseño de material de parte de los profesionales en su ejercicio profesional de cuidado a otros.

COMPROMISOS			
COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA	RESPONSABLE SEGUIMIENTO

PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN				
Nº	Nombre	Dependencia/ Entidad	E-mail	Firma
1				
2				
3				

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.

 <p style="text-align: center;">LISTADO DE ASISTENCIA</p> <p style="text-align: right;">F-FI-1381 V.1</p>							
TIPO DE SESIÓN: Reunión <input checked="" type="checkbox"/> Sensibilización <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/> Cual? <u>Formación</u> MODALIDAD: Presencial <input checked="" type="checkbox"/> Virtual <input type="checkbox"/> Lugar: <u>Casa HumanP</u>							
NOMBRE DEL EVENTO: <u>Atención Plena DRPA Cohorte II - Sesión 03</u>			RESPONSABLE: <u>Carolina Convers</u>		FECHA: <u>4-abril-2026</u>		HORA INICIO: <u>4:00 pm</u> HORA FIN: <u>5:00 pm</u>
HOJA 1 de							
No.	NOMBRE	N° DE IDENTIFICACIÓN	DEPENDENCIA ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA	Autorizo el Tratamiento de Datos Personales
1	Carolina Convers	39782273	DRPA-Formación	313093390	liliana.convers@scj.gov.co	<i>Carolina</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
2	Katherine Noppe Castro	1030604789	DRPA-Transición Restarcho	313323256	Katherine.noppe@scj.gov.co	<i>Katherine Noppe</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
3	Natalia Gomez C.	103243084	DRPA-TR	310601792	natalia.gomez@scj.gov.co	<i>Natalia G.</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
4	Diana Contreras	67640276	DRPA-TR	31445167	diana.contreras@scj.gov.co	<i>Diana Contreras</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
5	Cindy Yubely Celi	1013609397	DRPA-TR	313447026	cindy.celi@scj.gov.co	<i>Cindy Yubely</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
6	Fátima Carolina Cruz	52929044	DRPA-PRFAE	313352908	fata.cruz	<i>Fátima Cruz</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
7	Alexandra Beltrancourt	1022409954	DRPA-PRFAE	329345225	ingri.beltrancourt	<i>Alexandra B.</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
8	Adrián Pinoda	102387536	DRPA-PRFAE	311821360	adrian.pinoda	<i>Adrián Pinoda</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
9	YOLANA RODRIGUEZ	1026259492	DRPA-PRFAE	31559158	yolana.rodriguez	<i>YOLANA R.</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
10	Rita Locarno Garcia	26671908	DRPA-TR	312619188	Rita.Locarno@scj.gov.co	<i>Rita Locarno</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
11	Tatiana Cayacá	108043526	DRPA-TR	32225107	tatiana.cayaca	<i>Tatiana Cayaca</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
12	Angie Soto Pachón	1122135072	DRPA-TR	302705989	angie.soto@scj.gov.co	<i>Angie Soto</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
13	Cindy Sotoca Tovar O	108456881	DRPA-TR	311241026	Cindy.tovar@scj.gov.co	<i>Cindy Tovar</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
14	Laura Alexandra Castro	1033716390	DRPA-TR	31330965	laura.castro@scj.gov.co	<i>Laura C.</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
15	Jose Ignacio Tovar Ibarra	102289625	DRPA-TR	321314594	jose.tovar@scj.gov.co	<i>Jose Tovar</i>	<input checked="" type="checkbox"/> NO
							<input type="checkbox"/> SI

Nota: Cuando se use un formulario como registro de asistencia en el marco de este formato, este, deberá contener la información acá registrada.
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 aportar 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 presentarse a través de los formatos F-GCT-1133 (Consultas) y F-GCT-1134 (Reclamos). Así mismo, podrá conocer nuestro Política de Tratamiento de los Datos Personales en cualquier momento a través de www.sj.gov.co



ACTA DE REUNIÓN

F-FI-1380

V.1

Fecha y Hora de la Reunión	07-04-2026	Hora de Inicio:	Hora de Finalización:		
		1:00 pm	5:00 pm		
Lugar de la Reunión	Salón de Formación Human Partner	Tipo Reunión	Virtual		
			Presencial	X	
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN					
<ul style="list-style-type: none">- 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)					
<ul style="list-style-type: none">- Práctica Informal, lectura Thích Nhất Hạnh- Práctica Formal, movimiento consciente- Actividades de atención plena, conversaciones difíciles- Construcción de árbol- Circulo ronda secuenciada- Práctica Formal, agradecimiento					
DESARROLLO DE LA REUNIÓN					
<p>Se inicia la sesión de formación con un saludo por parte de la facilitadora a los participantes y propone reconocer a Thích Nhất Hạnh, como una de las primeras personas que trajo a occidente la práctica del mindfulness, de vivir plenamente el instante, de estar presente y atentos de lo que se está haciendo.</p> <p>Se realiza la lectura de una carta del libro El Milagro del Mindfulness, en el cual Thích Nhất Hạnh, va orientando a través de epístolas su forma de estar presente.</p> <p>Posteriormente, se realiza una ronda no secuenciada en la cual se consulta por el ejercicio de darle lugar a la botella y la socialización de su significado con alguna persona, en la cual varios compañeros socializaron sobre con quienes compartieron la información, el lugar que le dieron y la experiencia que tuvieron alrededor de la misma.</p> <p>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</p>					



ACTA DE REUNIÓN

F-FI-1380

V.1

Para el ejercicio se debe identificar cual es la actitud que se debe mejorar porque me cuesta ponerla en práctica.

Se desarrolla una práctica formal de escaneo corporal en la cual se hizo consciente desde los ojos cerrados y luego abiertos, cómo se dispone el cuerpo en puntas de pie, en talones, subir la rodilla, luego la otra, mover los brazos, cuello cabeza, se hace consciencia de la espalda... todo esto estando de pie.

Luego de la pausa, la facilitadora propone un ejercicio en el cual los participantes se dividirán en cuatro grupos para elaborar un árbol integrando al dibujo un conjunto de palabras claves para la atención plena en representaciones, el ejemplo propuesto fue: El sol representa la consciencia plena, el agua la práctica constante y las raíces el mundo interior... durante la plenaria cada grupo socializó en que elementos del dibujo plasmo elementos como:

La facilitadora convoca a los participantes en una ronda secuenciada a reconocer que nos moviliza el ejercicio realizado con el árbol, en la cual los participantes reconocen la importancia de los detalles de cuidado que se tienen en la facilitación del espacio, en la conexión con momentos que recuerdan la infancia y el estar presentes, en la valoración de como las metáforas nos ayudan a evidenciar la transversalización del enfoque restaurativo, entre otros.

Finalmente, se realiza una práctica formal de agradecimiento, en la cual la facilitadora explica como la postura de la montaña nos permite estar dignos en el momento del ejercicio y la postura de las manos con las palmas hacia arriba nos ayuda a estar más conscientes. Luego de la modelación del ejercicio en el cual cada participante le agradeció a alguien importante en su vida, se escucho la lectura de un poema.

CONCLUSIONES

Se avanza en el proceso de formación en atención plena, reconociendo el nivel de apropiación de conceptos y concentración tanto en las prácticas formales como en las informales.

COMPROMISOS

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

PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN

Nº	Nombre	Dependencia/ Entidad	E-mail	Firma



ACTA DE REUNIÓN

F-FI-1380

V.1

LISTADO DE ASISTENCIA							
F-FI-1380 V.1							
TIPO DE SESIÓN: Reunión <input checked="" type="checkbox"/> / Reunificación <input type="checkbox"/> / Otro <input type="checkbox"/> / Cód. ? <i>Formación</i> / MODALIDAD: Presencial <input checked="" type="checkbox"/> / Lugar: <i>Casa Humana P</i> / Virtual <input type="checkbox"/>							
NOMBRE DEL EVENTO: <i>Entrenamiento Atención Manejo Conflictos T-2026 Sesión 04</i> / RESPONSABLE: <i>Carolina Convers</i> / FECHA: <i>7-abril-2026</i> / HORARIO: <i>4:00 PM</i> / DURACIÓN: <i>5:00 PM</i>							
No.	NOMBRE	Nº DE IDENTIFICACIÓN	DEPENDENCIA ENTIDAD	TELÉFONO	EMAIL	FIRMA	Asistencia al Taller de Capacitación
1	Alfonso Beltrancini	1022409954	DRPA-DRPAE	30274377	alfonso.beltrancini@bogota.gov.co	<i>Alfonso Beltrancini</i>	X NO
2	Katherine Alippe Castro	1030604202	DRPA-Tercera Reducción	30272236	katherine.alippe@bogota.gov.co	<i>Katherine Alippe</i>	X NO
3	Fabiana Cárdenas	1084922222	DRPA-Tercera Reducción	30274377	fabiana.cardenas@bogota.gov.co	<i>Fabiana Cárdenas</i>	X NO
4	José Ignacio Tamayo	10628102	DLA-TR	30274377	jos.ignacio@bogota.gov.co	<i>José Ignacio Tamayo</i>	AC NO
5	Cindy Johana Tenor D	1078466885	DRPA-TR	30274377	cindy.tenor@bogota.gov.co	<i>Cindy Johana Tenor</i>	X NO
6	Rita Luciana García	26617908	DRPA-TR	30274377	rita.luciana@bogota.gov.co	<i>Rita Luciana García</i>	X NO
7	LEYDIA GONZALEZ	1026239472	DRPA-DRPAE	30274377	leydia.gonzalez@bogota.gov.co	<i>Leydia González</i>	NO
8	Laura Goto	1033746310	DRPA-TR	30274377	laura.goto@bogota.gov.co	<i>Laura Goto</i>	X NO
9	Arya Soto Pachón	1122135077	DRPA-TR	30274377	arya.soto@bogota.gov.co	<i>Arya Soto Pachón</i>	X NO
10	Edna Cruz	520121041	DRPA-DRPAE	30274377	edna.cruz@bogota.gov.co	<i>Edna Cruz</i>	X NO
11	Diana Carolina Pérez	67046138	DRPA-DRPAE	30274377	diana.carolina@bogota.gov.co	<i>Diana Carolina Pérez</i>	NO
12	Natalia Gómez C	1032450941	DRPA-TR	30274377	natalia.gomez@bogota.gov.co	<i>Natalia Gómez</i>	X NO
13	Carolina Convers	39782273	DRPA-Formación	30274377	carolina.convers@bogota.gov.co	<i>Carolina Convers</i>	X NO
14	Cindy Johana Tenor D	1078466885	DRPA-Formación	30274377	cindy.tenor@bogota.gov.co	<i>Cindy Johana Tenor</i>	X NO


Nota: Cuando se use un formulario tanto como registro de asistencia en el momento de la reunión, deberá contener la información del registro.
 Como se debe ser responsable y la asistencia en el día 100% de los días, se recomienda que los datos personales suministrados por el asistente se validen con los datos de asistencia a la reunión. Antes, cuando se registre el día de la reunión y cuando se registre con el sistema de asistencia de los participantes de la reunión y cuando se registre con el sistema de asistencia de la reunión. Para cualquier duda o comentario relacionado con el sistema de asistencia de la reunión, puede contactar al equipo de Tecnología de la Oficina Personal en cualquier momento al correo de apoyo@bogota.gov.co



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.







ESTACIÓN #1

Atención Plena: La atención es el elemento cognitivo por excelencia para reconocer el mundo que te rodea; los sentidos son las anclas para percibirlo. La respiración es el ancla más importante, siempre está allí, contigo, recordándote que estás vivo.

Escuchar el cuerpo, percibir tus sensaciones, es una práctica formal que conecta con tu mundo interior; ir al cuerpo, es recordar que siempre el cuerpo te habla; a través de él te conoces, te reconoces. El cuerpo es un lugar seguro para volver cuando sea necesario.

Neurociencia: Nazareth Castellanos explica que nuestros sentidos son elementos comunes biológicos a todos los seres humanos, pero que nuestro cerebro observa y aprende de una forma absolutamente particular. Es decir, que un solo evento es observado y sentido de forma distinta por cada uno: Ves lo que quieres ver, porque tus creencias ya han dejado información en la memoria de tu cerebro. La Atención Plena es una práctica que implica entrenar al cerebro para ampliar la visión de tu mundo con curiosidad y mente de principiante, buscando bienestar.

Lo restaurativo:

La mente de principiante, entendida como la capacidad de acercarnos a la experiencia sin juicios previos, constituye una base esencial para el enfoque restaurativo. Al suspender interpretaciones automáticas sobre el otro, se abre la posibilidad de escuchar de manera genuina, reconocer el daño desde múltiples perspectivas y construir respuestas más humanas y responsables. El enfoque restaurativo (como lo trabajan autores como Howard Zehr) propone cambiar preguntas automáticas como: ¿Quién tiene la culpa? Por : ¿Qué pasó? ¿Quién fue afectado? Y ¿Qué necesitas ahora?

TAREA:

Construyan en grupo una sola definición de la atención plena y acompáñenlo con un símbolo

ESTACIÓN #2

Atención Plena: "prestar atención de manera particular, al momento presente, con intención y sin juzgar" Jon Kabat-Zinn . según este médico, cuando haces atención plena están presentes estos tres elementos:

- **INTENCIÓN:** Voluntad o el propósito de decidir conscientemente en prestar atención
- **ATENCIÓN:** solo al presente notando las sensaciones corporales, emociones y los pensamientos.
- **ACTITUD:** es la forma en que prestas atención: no juzgar, curiosar, amabilidad.

Neurociencia: Varios autores hablan acerca de nuestros dos cerebros para explicar la gestión socioemocional: uno es la amígdala y el otro la corteza pre-frontal.

la Amígdala es una estructura presente en nuestro cerebro cuya función es detectar los peligros por lo tanto es fundamental para la supervivencia; implica huir, luchar o paralizarse. Cuando detecta una amenaza, distribuye hormonas como adrenalina y cortisol y activa el sistema de alertas. Así, los músculos se preparan para la acción, inhiben el sistema digestivo y el pensamiento crítico. La amígdala toma control sobre nuestras acciones.

La corteza prefrontal: la que piensa, reflexiona, regula la atención, calma nuestras emociones y hace una pausa antes de actuar. Responde en vez de reaccionar.

Lo Restaurativo: "Murray (2018) es un investigador que trabaja en la aplicación del mindfulness en contextos de justicia juvenil. Su enfoque se centra en cómo estas prácticas pueden ayudar a jóvenes a desarrollar autorregulación emocional y a interrumpir patrones automáticos de conducta, especialmente en poblaciones que han estado expuestas a trauma." "Como plantea Murray (2018), cuando un joven logra notar lo que está sintiendo antes de actuar, aparece algo nuevo: la posibilidad de elegir. Y ese pequeño espacio es fundamental para la responsabilización en cualquier proceso de justicia restaurativa." Se necesita conciencia interna para asumir responsabilidad y abrir las puertas a reparación, transformación de vida y no repetición. No puede haber reparación sin conciencia y no puede haber conciencia sin la capacidad de detenerse y observar.

TAREA: define que es una pataleta amigdalal en palabras y represéntala en un símbolo.

ESTACION 3



Atención Plena: Todos los pensamientos vienen acompañados de un sentir, de una emoción. La práctica formal de escaneo corporal es potente para conocer las señales del cuerpo que siempre nos está hablando, susurrando. Conectar con las sensaciones corporales ayuda al autoconocimiento de lo que nos genera bienestar o no.

Adicionalmente, como bien explica el grupo Respira en Colombia, expertos en educación, *mindfulness* no es una estrategia psicológica para huir de la vida real. En cambio, ofrece estrategias factibles para vivir de manera más consciente. La práctica de *mindfulness* crea condiciones mentales que conducen al desarrollo de cualidades incluyendo el foco, auto-consciencia, empatía, compasión y bondad que contribuyen a vivir una vida constructiva. Implica entonces, facilitar el sentir de las emociones sin convertimos en ellas totalmente. Porque no soy mis pensamientos incómodos ni mis emociones. Son eso, pensamientos y emociones que no son permanentes. Puedo transformarlas y cambiarlas.

Neurociencia: Se ha demostrado a través de experimentos como se van dando en el cuerpo las emociones pero también como nos ve el cuerpo y de acuerdo a eso establece un mapa sensorial según el Homúnculo de Painfield. El cerebro tiene una sensibilidad neuronal no integral o igual para cada parte del cuerpo. Porque los pensamientos generan una emoción y el cerebro acumula la experiencia y la evidencia siempre en sensaciones corporales.

Lo restaurativo: Reconocer las emociones no significa dejarse llevar por ellas, sino aprender a relacionarse con lo que surge internamente de una manera consciente. En contextos de justicia restaurativa, esta capacidad es fundamental, ya que muchas de las acciones que generan daño ocurren desde estados de desregulación emocional, donde la persona reacciona sin detenerse a pensar. Tal como plantean autores como Daniel Siegel, cuando logramos identificar lo que sentimos —nombrarlo, ubicarlo en el cuerpo— activamos procesos cerebrales que favorecen la regulación y el autocontrol. Desde esta perspectiva, el *mindfulness* no busca eliminar las emociones, sino ampliar el espacio entre lo que sentimos y lo que hacemos, permitiendo pasar de la reacción automática a una respuesta consciente. Este paso es clave en el enfoque restaurativo, ya que solo cuando una persona puede detenerse, comprender su experiencia interna y reconocer el impacto de sus actos, se abre la posibilidad real de asumir responsabilidad y participar en procesos de reparación.

TAREA: leyendo los dos casos a continuación, diseñen, mezclen, o repliquen una práctica de Atención Plena formal o informal, que ustedes piensen es útil para el caso.

*Adolescente 1. En medio de la atención se "desconecta", se evidencia porque sus respuestas empieza ser: "no me acuerdo", "no sé", "se me olvida" lo cual afecta la continuidad de la narrativa y conversación.

*Adolescente 2. Manifiesta que lleva varios días con problemas de sueño debido a discriminaciones y violencias intrafamiliares.

ESTACION #4

Atención Plena: En el triángulo de la atención Plena uno de los elementos presentes es la actitud. El programa MBSR de Jon Kabat Zinn (curso de reducción de stress basado en la Atención Plena) Mindfulness Based Stress Reduction, propone 9 actitudes:

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

Las prácticas de Atención Plena incluyen traer a la mente personas, momentos y/o situaciones imaginadas de bienestar reconociendo de forma atenta como se siente eso en el cuerpo. Por eso una de las practicas más reconocidas es la práctica del Agradecimiento y la de bondad amorosa. La atención plena, desarrollada en contextos clínicos contemporáneos por Jon Kabat-Zinn, propone una cualidad de conciencia basada en la observación abierta, sin juicio, de la experiencia presente, en la cual la gratitud se puede inducir de manera deliberada, pero también emerge de forma espontánea al habitar cada momento con aceptación. Por otro lado, la autocompasión es la bondad amorosa que tenemos con nosotros mismos y con otros.

Neurociencia: el cerebro tiene memoria de los sentimientos que cada persona ha decidido registrar por cada situación vivida; sin embargo, tiene neuro plasticidad para cambiarlos, si eso es necesario para buscar bienestar o armonía.

Martin Seligman destacado psicólogo conocido como el fundador de la psicología positiva, reconoce en el agradecimiento un valor potente que permite que las personas observen o enfoquen su atención consciente en lo que tienen y no en lo que les falta.

Lo Restaurativo: Cuando un joven aprende a notar su enojo antes de actuar, no solo está regulando una emoción: está abriendo la puerta a la responsabilidad. Desarrollar la empatía para considerar el punto de vista del otro, es la base directa de la Justicia Restaurativa según Kristin Neff. También es la empatía consigo mismo, la autocompasión que abre las puertas para una responsabilidad genuina, necesaria para no generar una culpa que limita sino que implique avanzar en la transformación.

TAREA: leyendo los dos casos a continuación, diseñen, mezclen, o repliquen una práctica de Atención Plena formal o informal, que ustedes piensen es útil para el caso.

*Adolescente 1. Hay resistencia a la retroalimentación en el producto de reparación, así que no sigue las recomendaciones, se nota con molestia ya que quiere acabar pronto.

*Adolescente 2. Al momento de la etapa de responsabilización, el adolescente presenta desconexión con el presente como evitación de sentir vergüenza o culpa.



ESTACION #5

Atención Plena: Jon Kabat Zinn y Thich Nhat Hanh han sido los precursores de llevar la Atención Plena o el Mindfulness a occidente volviéndola una práctica al servicio de la humanidad. Las prácticas formales entrenan al cerebro a atender con la capacidad de observar, anclando con la respiración, las sensaciones del cuerpo antes de generar respuestas en vez de reaccionar y las informales, invitan a una vida plena consciente, del momento a momento. Ambas son prácticas profundamente comprometidas con nosotros mismos y también con los otros y el mundo que nos rodea.

Neurociencia: La teoría de las neuronas espejo surge a partir de los hallazgos de Giacomo Rizzolatti y su equipo en la década de 1990. Estas neuronas se activan tanto cuando una persona realiza una acción como cuando observa a otra realizarla. Este mecanismo permite que el cerebro "simule" internamente lo que el otro está haciendo o sintiendo, constituyendo una base neurobiológica para la comprensión inmediata de las acciones, intenciones y emociones de los demás. No se trata solo de ver, sino de experimentar internamente una resonancia con el otro. Por su parte, Daniel Siegel amplía esta mirada al proponer el concepto de "cerebro social". Según este enfoque, el cerebro humano está profundamente moldeado por las relaciones interpersonales y funciona en constante interacción con otros cerebros. La mente no se entiende como un proceso aislado, sino como un fenómeno relacional y emergente que se construye en la conexión.

Lo Restaurativo: La ventana relacional es un modelo desarrollado por Ted Wachtel desde el International Institute for Restorative Practices y explica cómo las personas (o instituciones) se relacionan con otros cuando hay normas, conflicto o daño, combinando dos variables: el de Control / límites con el de Apoyo / cuidado. Por otra parte también se definen estilos de como relacionarnos como padres o maestros, cualquier relación que implique situación de mayor experiencia o autoridad. Estos estilos son los siguientes:

Autoritario: Da ordenes, manda no pide opinión, no acuerda, solo confía en si mismo, no delega. Busca que el otro dependa de uno.

Permisivo: Le da pesar, tira la toalla, no quiere conflictos entonces no pone límites, pasa la barrera a amigo entonces no hay responsabilidades


Democrático: Da opciones, acompaña con claridad, firmeza y amabilidad, respeto, confía en las capacidades del otro y quiere que sea independiente y autónomo.

"En contextos de justicia, muchas veces pedimos a los jóvenes que cambien su comportamiento sin enseñarles a reconocer lo que ocurre dentro de ellos. El mindfulness, como plantea Murray (2018), ofrece ese entrenamiento interno: notar, pausar y elegir." Estas intervenciones representan un cambio desde modelos punitivos hacia enfoques que promueven habilidades internas de autocontrol y reflexión.

TAREA: leyendo los dos casos a continuación, diseñen, mezclen, o repliquen una práctica de Atención Plena formal o informal, que ustedes piensen es útil para el caso.

*Adolescente 1. Un adolescente toma todo en broma, nunca recuerda nada, minimiza las violencias que ejerce, esta disperso en la atención y no reconoce daños ejercidos.

*Adolescente 2. Atención a un grupo de docentes que tienen conflicto con los directivos del colegio y tienen que la violencia verbal escale a violencia física.

Fecha y Hora de la Reunión	21/04/2026	Hora de Inicio:	Hora de Finalización:
		01:00 PM	05:00 PM
Lugar de la Reunión	Casa HumanP.	Tipo Reunión	Virtual <input type="checkbox"/>
			Presencial <input checked="" type="checkbox"/>
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> • Recoger en un ejercicio de aprendizaje cooperativo, las comprensiones del entrenamiento en Atención Plena desde los conceptos teóricos básicos, pasando por los vivenciales de la práctica, hasta su relación con las practicas restaurativas. • Reconocer y compartir en círculo de escucha consciente los cambios individuales y grupales generados a partir del entrenamiento. 			
TEMA(S) TRATADO(S) (ORDEN DEL DÍA)			
<ul style="list-style-type: none"> • Práctica informal: los elementos de la vida y la atención al movimiento del cuerpo. • Práctica formal: atención a las sensaciones corporales y lectura "Aplausos" de Mario Benedetti. • Las Cinco Estaciones: aprendizaje cooperativo. • Compartimos alimentos, agradecemos y exploramos los eventos positivos (tarea) • Círculo de escucha consciente: lo trabajado. • Práctica Formal: las piedras, agradecimiento y bondad amorosa. • Círculo final. ¿Qué cambió en ti después de pasar por el entrenamiento de Atención Plena? 			
DESARROLLO DE LA REUNIÓN			
<p>1. La primera actividad consistió en mover el cuerpo al son de cuatro tonadas que estaban relacionadas, cada una, con los elementos fundamentales de la vida: aire, tierra, fuego y agua. Al tiempo se iban pasando en ronda, mano a mano, objetos representativos a cada uno: un abanico, piedras, una vela prendida y la botella con agua: "Sparkies".</p>			
			

2. La facilitadora invita a sentarse y en práctica formal y usando como ancla la respiración, se invita a explorar curiosamente las sensaciones corporales que ha dejado el movimiento de la actividad anterior. Para finalizar, se lee un aparte del libro Vivir Adrede de Mario Benedetti llamado "Aplausos" haciendo alusión a felicitarnos en este encuentro final del entrenamiento.
3. Dividiendo al grupo en cinco, se realiza una actividad de aprendizaje cooperativo consistente en estaciones, diseñadas de acuerdo con el número de encuentros ya vividos, cuyo objetivo es recoger los aprendizajes del entrenamiento, desde tres miradas y una acción; una mirada desde aspectos generales de la Atención Plena, otra mirada desde la neurociencia y por último la relación de lo anterior con las Prácticas Restaurativas. Por último, una acción encomendada en cada estación. Todos los participantes pasaron por cada una de las estaciones.



4. Todos disponen de lo traído para comer y compartir en el centro y se invita a compartir la tarea acerca de observar eventos y/o conversaciones agradables que fue la tarea de la semana anterior.



5. En ronda secuenciada, cada participante escogió que compartir de su lectura o trabajo en una sola de las estaciones.



6. En la sexta actividad se dispone al grupo para una práctica formal de agradecimiento y bondad amorosa, entregando a cada uno, una piedra. Luego de invitar a con curiosidad reconocer las texturas, temperatura, olor y otros elementos, se les pide evocar una persona para agradecer, percibiendo las sensaciones corporales que este valor pueda traer a cada uno. Luego, se invita a que la piedra sea ese elemento físico que represente la emoción que te genera esa persona y luego se les pide agradecerle con frases y evocando ojalá su imagen en la mente, para luego desearle buenas cosas: salud, bienestar, alegría, amor, etc. De forma voluntaria, se invita a cada uno a colocar la piedra cargada de agradecimiento y bondad amorosa cerca de su corazón. Al final de la práctica y ya con ojos abiertos, la facilitadora comparte que las piedras ya están doblemente cargadas por ella, luego de recogerlas en un arroyo cerca a su casa, pensando en cada uno y agradeciendo por todo lo compartido y aprendido durante todos los encuentros.
7. Como última actividad se dispone al grupo a responder la pregunta ¿Qué cambió en ti el entrenamiento en Atención Plena?



CONCLUSIONES

- Resignificación y apropiación de la práctica de la Atención Plena como una herramienta concreta de autocuidado donde se fortaleció la capacidad de salir del piloto automático y asumir un rol más activo y consciente en la propia experiencia, reconociendo que el bienestar puede cultivarse intencionalmente en los momentos cotidianos de la vida.
- La conciencia corporal emergió como un eje central del proceso, permitiendo a los participantes reconectar con sus sensaciones y emociones de manera más clara. Este aprendizaje favoreció la capacidad de observarse sin juicio, reconocer señales internas del cuerpo y atender anticipadamente a necesidades ahora escuchadas y sentidas. Los círculos de escucha empática generaron, una mayor integración entre equipos reconocida por el grupo como un momento de cocuidado para el equipo de profesionales.
- La atención plena permitió integrar la escucha empática como un elemento potente para sostener conversaciones difíciles y momentos de desregulación emocional, con un espacio que permite pensar antes de actuar generando bienestar individual y mejores relaciones interpersonales.
- Reconocimiento de la curiosidad como una actitud fundamental dentro de la práctica de la atención plena, en tanto habilita una forma de acercarse a la experiencia sin juicio y con apertura. En el contexto de la atención a adolescentes, esta disposición se traduce en una escucha más amplia y profunda de las narraciones, capaz de ir más allá de los hechos para acoger emociones, significados y necesidades subyacentes. Desde un enfoque restaurativo, la curiosidad favorece la creatividad en la intervención, permitiendo a los profesionales flexibilizar sus respuestas, ampliar el foco de comprensión y acompañar procesos donde las historias pueden resignificarse, abriendo posibilidades reales de transformación, responsabilidad y reparación en los vínculos.

COMPROMISOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA	RESPONSABLE SEGUIMIENTO

PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN

Nº	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.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

LISTADO DE ASISTENCIA

F.F.1-1381
V.1

TIPO DE SESIÓN: Reunión Sensibilización Otro Cuel? MODALIDAD: Presencial Lejos Casa Hogar Total

NOMBRE DEL EVENTO: Encuentro de reflexión y foro Cerebro F - Sesión 6 RESPONSABLE: Carolina Conrers FECHA: 21 Abril 2026 HORA INICIO: 10:00 AM HORA FIN: 11:30 AM

No.	NOMBRE	Nº DE IDENTIFICACIÓN	DEPENDENCIA ENTIDAD	TELÉFONO	EMAIL	FIRMA	Asistencia al Evento Presencial
1	Aljandra Botero Cortés	102214009954	DEPA - PREPAE	31020478	aljandra.botero@depa.gov.co	Aljandra B	SI NO
2	CRISTINA RODRIGUEZ G	10362511192	DEPA - PREPAE	31020478	crisrodri@depa.gov.co	CRISTINA R	SI NO
3	Tatiana Camacho	10801099920	DEPA - TR	31020478	tatiana.camacho@depa.gov.co	Tatiana C	SI NO
4	Laura Castro	10337963910	DEPA - TR	31020478	laura.castro@depa.gov.co	Laura C	SI NO
5	Paola de Paula	10221356177	DEPA - TR	31020478	paola.de.paula@depa.gov.co	Paola P	SI NO
6	Natalia Berrío P	1032138891	DEPA - TR	31020478	natalia.berrio@depa.gov.co	Natalia B	SI NO
7	Paola Clara Roca	107440176	DEPA - TR	31020478	paola.clara.roca@depa.gov.co	Paola Clara R	SI NO
8	Carolina Urbani Celi	1013000399	DEPA - TR	31020478	carolina.urbani@depa.gov.co	Carolina U	SI NO
9	José Ignacio Tovar Viana	1022709625	DEPA - TR	31020478	jose.ignacio.tovar@depa.gov.co	José I T	SI NO
10	Paola Jacaranda Goro	20071008	DEPA - TR	31020478	paola.jacaranda@depa.gov.co	Paola J	SI NO
11	Katherine Nappe Quiro	1070604269	DEPA - TR	31020478	katherine.nappe@depa.gov.co	Katherine N	SI NO
12	Astrid Sánchez	1023875356	DEPA - PREPAE	31020478	astrid.sanchez@depa.gov.co	Astrid S	SI NO
13	Edna Dora Lina Ruiz	520200014	DEPA - PREPAE	31020478	edna.dora@depa.gov.co	Edna D	SI NO
14	Yvonne Elizabeth Ruiz	1013019501	DEPA - TR	31020478	yvonne.elizabeth@depa.gov.co	Yvonne E	SI NO
15	Carolina Conrers	39782273	DEPA - Formación	31020478	carolina.conrers@depa.gov.co	Carolina C	SI NO

Nota: Control de uso de formularios para registro de asistencia en el marco de esta formación, debe ser estricto y la información así registrada debe ser usada y manejada únicamente con el registro de asistencia de cada participante y bajo el estricto control de la Secretaría de esta entidad para presentarla a la Ley de la Formación P.O.C.T 113 (Cualquier P.O.C.T - Oportunidad). Así mismo, podrá ser usada para el seguimiento de los datos personales en cualquier momento a través de esta entidad.

BOGOTÁ