



ACTA DE REUNIÓN

F-FI-1380

V.1

Fecha y Hora de la Reunión	19-05-2026	Hora de Inicio:	Hora de Finalización:		
		1:00pm	5:00pm		
Lugar de la Reunión	Casa HumanP	Tipo Reunión	Virtual <input type="checkbox"/>		
			Presencial X <input checked="" type="checkbox"/>		
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN					
Explorar diferentes significados del concepto de Atención Plena o Mindfulness y comenzar un reconocimiento de tipo vivencial con varias prácticas de tipo informal y formal.					
TEMA(S) TRATADO(S) (ORDEN DEL DÍA)					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación y práctica informal "Nos miramos de Arriba Abajo" 2. Expectativas 3. Construyendo la definición de Mindfulness o Atención Plena entre todos 4. Práctica formal: Atención a la Respiración 5. Historia de la Atención Plena y exposición grupos 6. Práctica informal: alimentación atenta 7. Nuestro cerebro programado 8. Tarea para casa 					
DESARROLLO DE LA REUNIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. La primera sesión de entrenamiento a la Atención Plena comienza con una actividad de presentación de la instructora Carolina Convers y de cada uno de los participantes que consistió en llenar una tarjeta con el nombre, equipo al que pertenece, lugar y actividad preferidos, que se compartió en ronda, uno a uno. Luego la instructora los invitó a pararse para realizar la práctica informal llamada "Nos Miramos de Arriba Abajo" que consistió en ponerse de frente con un compañero seleccionado al azar, y en silencio observarse en detalle mutuamente. Luego de dos minutos, se dio la instrucción de ponerse de espalda con el mismo compañero para contestar por turnos preguntas acerca de lo que habían observado en el otro; algunas preguntas fueron: ¿el compañero que observaste tenía pecas? ¿Y los zapatos? ¿El color de los ojos? Descríbelos. Esta actividad generó risas como parte importante de comenzar la integración del grupo, también reflexionando como el juego requería atender a los detalles, pero también generó en algunos, cuidado al otro en la interacción. También en la mayoría se evidenció la dificultad de observar al otro sosteniendo la mirada. 					
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>					

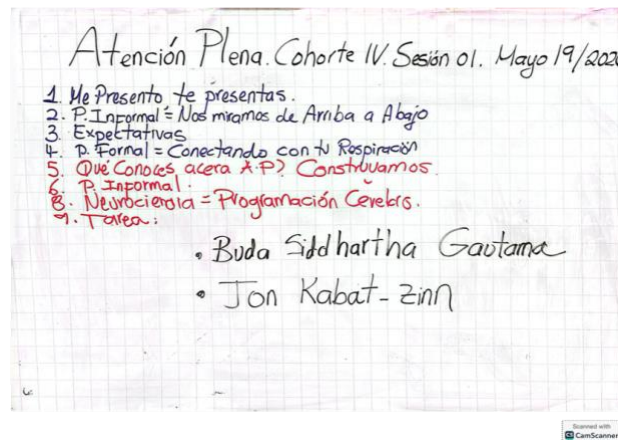
2. Como segunda actividad la instructora preguntó acerca de las expectativas de los participantes en esta formación y las siguientes fueron algunas de las respuestas: abrirse a aprender cosas nuevas, manejar la ansiedad hacia el futuro interiorizando la práctica para uno mismo, buscar como tolerar el malestar, fortalecer espacios en la atención al otro con nuevas herramientas, salir del piloto automático, compaginar teoría y práctica.
3. Para la actividad tres, se entregaron once definiciones de Atención Plena de distintos autores para su lectura individual para luego compartirla con la persona a su derecha. Finalmente, en grupos de tres y cuatro personas, construyeron en una hoja, una sola definición y un símbolo que la contuviera o explicara.
4. En este punto el grupo fue invitado a disponerse a realizar una práctica formal de atención a la respiración. La instructora tocó el gong y fue guiando, comenzando por la disposición corporal: disponerse de forma “digna” donde la espalda esta recta, experimentando comodidad con los pies anclados en el piso y las manos tocando el cuerpo, como pasos para atenderse, sin juzgarse como científicos curiosos, con la respiración nasal. Al sonido del gong finalizó la práctica para disponer al grupo a compartir lo sentido; acá se expresó que la experiencia implicó alguna dificultad para estar atentos; Se cierra incluyendo que la Atención Plena no es dejar la mente en blanco ni estar en concentración todo el tiempo; es reconocer de forma continua que la mente va y vuelve y que cada uno al ser consciente de esto, ya está en práctica.
5. La instructora compartió la historia del Mindfulness cuyo origen está en la religión y filosofía budista con Siddharta Gautama (el Despierto), príncipe del sur de la India quien decide retirarse de su vida familiar para encontrar la paz espiritual a través de técnicas de meditación. En el año 1970, el médico americano, Jon Kabat Zinn, combina esas técnicas budistas con técnicas occidentales y crea un programa de reducción de stress basado en la Atención Plena. La instructora resalta que a pesar de que esta práctica es laica es una práctica absolutamente comprometida no solo con el crecimiento personal sino con la transformación del mundo enfocándose en una forma más de ser que de hacer.
6. Se continúa con una práctica formal llamada de alimentación atenta, que tuvo por objetivo la exploración a ciegas de un arándano seco con todos los sentidos comenzando con el tacto, para pasar por el oído, el olfato y el gusto. Al compartir, se reconoce mayor facilidad para mantener la atención por más largo tiempo por tener como ancla un objeto de atención externo y además desconocido.



7. Como actividad final de esta primera sesión, la instructora comparte tres situaciones distintas que tienen algo en común y se pide a los participantes escuchar atentamente para reconocer este aspecto.

Una, un ingeniero realiza el experimento acerca de aprender a montar en una bicicleta construida para funcionar de forma opuesta a una normal, acción que logra luego de ocho meses y su hijo de 10 años, en 6 semanas. Otra situación, donde 100 ecógrafos tienen por tarea reconocer en una resonancia pulmonar una enfermedad. La imagen tiene dibujado un gorila que solo ven el 10% de los profesionales. Y, por último, bacteriólogos reconocidos deben observar un tejido para describirlo y para sorpresa de todos, una profesional, recién egresada, encuentra de forma inmediata una bacteria que había visto en sus clases. Comienza un compartir del hecho en común donde se reconoce que todos los sentidos son comunes al ser humano pero que la mirada es particular; eso para resaltar que la atención es el elemento cognitivo por excelencia para reconocer el mundo exterior.

8. Se deja como tarea preguntarse ¿En qué estás poniendo tu atención? que también implica en que no la pones y atender con la práctica de alimentación atenta.



ACTA DE REUNIÓN

F-FI-1380

V.1

CONCLUSIONES

- Integración del grupo alrededor de varias actividades generando un ambiente propicio para una apertura a prácticas formales e informales de atención plena.
- Comprensión del origen y definición de la Atención Plena reconociendo sus aspectos principales: no juzgar, atender el presente con curiosidad como un científico.

COMPROMISOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA	RESPONSABLE SEGUIMIENTO

PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN

N°	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.



ACTA DE REUNIÓN

F-FI-1380

V.1

 LISTADO DE ASISTENCIA F-FI-1381 V.1							
TIPO DE SESIÓN: Reunión <input type="checkbox"/> Sensibilización <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/> Cual ? <input type="checkbox"/>		MODALIDAD: Presencial <input checked="" type="checkbox"/> Virtual <input type="checkbox"/>		Lugar: <u>Casa Humana P.</u>			
NOMBRE DEL EVENTO: <u>Entrenamiento Atención Atención Cohorte IV - Sesión 01</u>		RESPONSABLE: <u>Carolina Convers</u>		FECHA: <u>19 Mayo 2026</u>		HORA INICIO: <u>1:00 pm</u> HORA FIN: <u>5:00 pm</u>	
No.	NOMBRE	N° DE IDENTIFICACIÓN	DEPENDENCIA/ ENTIDAD	TELEFONO	E-MAIL	FIRMA	Autoriza el Tratamiento de Datos Personales
1	Cindy Riquito	1043634849	DRPA - POJRA	310750187	cindy.riquito@pojra.gov.co		<input checked="" type="checkbox"/>
2	ADRIANA OLIVERA	77820167	DRPA - PSJTD	31535893	adriana.olivera@psjtd.gov.co		<input checked="" type="checkbox"/>
3	Rafael Ángel Ortiz	1069337985	DRPA - PDJTR	3142141178	rafael.ortiz@pdjtr.gov.co		<input checked="" type="checkbox"/>
4	H. Gabriela Santos C.	52943029	DRPA - POJRA	31084347	gabrielasantos@pojra.gov.co		<input checked="" type="checkbox"/>
5	Rubén Daniel Linares C.	1032465221	DRPA - SPAC (Circel)	31392077	ruben.linares@spac.gov.co		<input checked="" type="checkbox"/>
6	Natalia Cecilia Barrios	104149044	DRPA - SPAC (Circel)	31526550	natalia.barrios@spac.gov.co		<input checked="" type="checkbox"/>
7	Cristina Lopez	52-224971	DRPA - PSJTD	31535893	cristina.lopez@psjtd.gov.co		<input checked="" type="checkbox"/>
8	Andrea Carolina Pineda	53016008	DRPA - PSJTD	31065092	andrea.pineda@psjtd.gov.co		<input checked="" type="checkbox"/>
9	Diana Huilaco	1020761443	DRPA - PSJTD	31065092	diana.huilaco@psjtd.gov.co		<input checked="" type="checkbox"/>
10	Paula Zuluaga	105870076	DRPA - PSJTD	31065092	paula.zuluaga@psjtd.gov.co		<input checked="" type="checkbox"/>
11	Carolina Convers	39782273	DRPA - Formación	313093390	carolina.convers@formacion.gov.co		<input checked="" type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/>

Nota: Cuando se use un formulario como registro de asistencia en el marco de este formato, este, deberá contener la información así registrada.

Con el fin de dar cumplimiento a lo establecido en la Ley 1581 de 2012 y normas reglamentarias, se garantiza que los datos personales suministrados por el asistente se utilizarán para expedir evidencia de asistencia a la reunión, sesión, evento o capacitación aquí descrita. Para consultas y reclamos relacionados con el manejo de datos personales y solicitar en cualquier momento, la revocación de esta autorización podrá presentarse a través de los formatos F-DCT-1133 (Consultas) y F-DCT-1134 (Revocación). Así mismo, podrá consultar nuestra Política de Tratamiento de los Datos Personales en cualquier momento a través de www.saj.gov.co

