FOR-GD-004

“UN ESPACIO DE CALMA: MI LUGAR SEGURO”

Fecha: 03 de julio 2026

Responsable del servicio: Yeni Patricia Morales

Auxiliar Pedagógica: Jeimmy Alexandra Muñoz D.

Participantes: Talento humano del jardín infantil salamandra (personal administrativo, profesional en atención a la primera infancia, auxiliares pedagógicas, servicios y nutrición).

Lugar: Jardín infantil salamandra.

Objetivo General

Promover el bienestar físico, emocional y mental del talento humano del Jardín Infantil Salamandra mediante un espacio de relajación, reflexión y autocuidado que favorezca la regulación emocional, fortalezca el trabajo en equipo y contribuya a un ambiente laboral saludable, armónico y respetuoso.

Objetivos Específicos

- Brindar un espacio de desconexión de las actividades cotidianas para favorecer el descanso mental y emocional.
- Promover estrategias sencillas de respiración consciente y relajación que puedan incorporarse en la vida personal y laboral.
- Fortalecer la comunicación, la empatía y el compañerismo entre las integrantes del equipo de trabajo.
- Favorecer la reflexión sobre la importancia del bienestar emocional como parte fundamental de la labor educativa.
- Generar un ambiente de confianza que permitiera compartir experiencias significativas y reconocer las fortalezas del equipo.

Desarrollo de la actividad

Como parte de las estrategias orientadas al fortalecimiento del bienestar laboral, se desarrolló la actividad denominada **"Espacio de Calma: Mi Lugar Seguro"**, dirigida a todo el talento humano del Jardín Infantil Salamandra.

Para el desarrollo de la jornada se adecuó un espacio tranquilo, cómodo y acogedor dentro de las instalaciones del jardín, procurando que el ambiente transmitiera serenidad y permitiera a las participantes desconectarse por unos momentos de las responsabilidades diarias. El lugar fue ambientado con música relajante, sonidos de la naturaleza y una iluminación tenue, creando un escenario propicio para la concentración, la introspección y la relajación.





La actividad inició con un momento de bienvenida en el que se invitó a las participantes a reconocer la importancia de dedicar tiempo al cuidado de su salud emocional, resaltando que el bienestar de quienes acompañan los procesos educativos de los niños y las niñas es un factor esencial para ofrecer una atención de calidad, basada en el afecto, la paciencia y el respeto.



Posteriormente, se desarrolló una serie de ejercicios de respiración consciente, guiando a las maestras para realizar inhalaciones y exhalaciones pausadas que favorecieron la disminución de la tensión física y emocional. Durante este momento se promovió la conexión con el presente, invitándolas a reconocer sus emociones, escuchar su cuerpo y permitirse disfrutar de un espacio personal de tranquilidad.

De igual manera, se realizaron técnicas sencillas de relajación mediante ejercicios de estiramiento, visualización y concentración, permitiendo que cada participante encontrara un momento para detenerse, respirar, sentir y continuar con sus actividades desde una perspectiva más serena y equilibrada.

Como parte central de la jornada se llevó a cabo la experiencia **"Explorando y descubriendo: Trazando espacios para la tranquilidad"**, una actividad de reflexión individual y colectiva en la que cada maestra tuvo la oportunidad de identificar aquellos lugares, experiencias, personas y acciones que representan seguridad, bienestar y calma en su vida personal y profesional.

Este espacio permitió expresar libremente pensamientos, emociones y sentimientos relacionados con el autocuidado, reconociendo la importancia de generar hábitos saludables que fortalezcan la salud mental y contribuyan a un mejor desempeño laboral.

Reflexiones, sensaciones y emociones expresadas

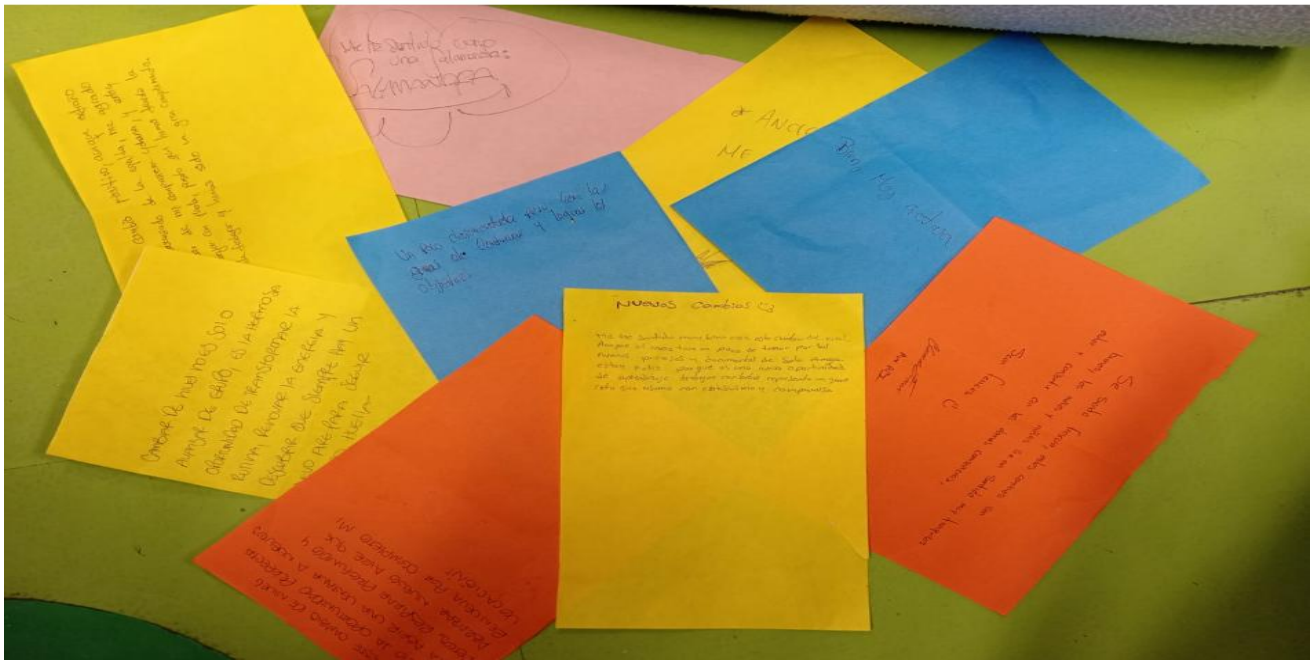
Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una participación activa, respetuosa y comprometida por parte de todo el talento humano, quienes manifestaron sentirse cómodas y agradecidas por contar con un espacio pensado especialmente para ellas.

Entre las principales sensaciones expresadas se destacaron:

- Sentimientos de tranquilidad, calma y paz interior.
- Sensación de relajación física y emocional.
- Disminución del estrés acumulado por las actividades cotidianas.
- Mayor claridad mental para afrontar las responsabilidades laborales.
- Sensación de frescura y renovación emocional.
- Bienestar al sentirse escuchadas, valoradas y acompañadas por sus compañeras.
- Motivación para continuar fortaleciendo el trabajo en equipo.
- Disposición positiva frente a los nuevos retos y cambios institucionales.
- Gratitud por contar con espacios de bienestar dentro de la jornada laboral.
- Reconocimiento de la importancia del autocuidado como parte de la práctica docente.

Las participantes manifestaron que este tipo de actividades favorecen significativamente el ambiente laboral, ya que permiten fortalecer los vínculos interpersonales, mejorar la comunicación, incrementar la confianza entre compañeras y promover relaciones basadas en el respeto, la empatía y la solidaridad.

Trazando espacios para la tranquilidad.



Asimismo, expresaron que al encontrarse emocionalmente equilibradas pueden brindar una atención más afectuosa, paciente y comprensiva a los niños y las niñas, fortaleciendo así la calidad de los procesos pedagógicos y el clima emocional dentro de las aulas.

Intercambio de experiencias

Como cierre del encuentro se propició un espacio de diálogo donde las maestras compartieron experiencias significativas vividas durante su labor diaria con los niños y las niñas.

En este momento se resaltaron diversas situaciones en las que el afecto, la escucha, la creatividad y el acompañamiento emocional han permitido fortalecer los procesos de aprendizaje y desarrollo integral de los niños y las niñas.

También compartieron estrategias utilizadas en el aula para favorecer la regulación emocional infantil, la resolución pacífica de conflictos y la construcción de ambientes seguros, reconociendo que el bienestar de las docentes influye directamente en la forma como acompañan a los niños y las familias.

El intercambio permitió fortalecer el sentido de pertenencia institucional, reconocer las capacidades individuales y colectivas del equipo de trabajo y valorar la importancia del apoyo mutuo como elemento fundamental para el logro de los objetivos institucionales.

Resultados alcanzados

Como resultado de la actividad se evidenció:

- Fortalecimiento del bienestar emocional del talento humano.
- Consolidación de un ambiente laboral más tranquilo, respetuoso y colaborativo.
- Desarrollo de estrategias personales para la regulación emocional.
- Incremento de la motivación y disposición para el trabajo diario.
- Fortalecimiento del sentido de pertenencia hacia el Jardín Infantil Salamandra.
- Promoción de una cultura institucional orientada al cuidado integral de las personas.
- Generación de espacios de reflexión que favorecen la salud mental y la convivencia laboral.

Conclusiones

La actividad **"Espacio de Calma: Mi Lugar Seguro"** cumplió satisfactoriamente con los objetivos propuestos, al brindar al talento humano del Jardín Infantil Salamandra una experiencia significativa de bienestar, relajación y crecimiento personal.

Se evidenció que la implementación de espacios de autocuidado dentro de la institución fortalece la salud emocional de las colaboradoras, mejora el clima organizacional y favorece relaciones laborales más positivas, basadas en la confianza, el respeto y el apoyo mutuo.

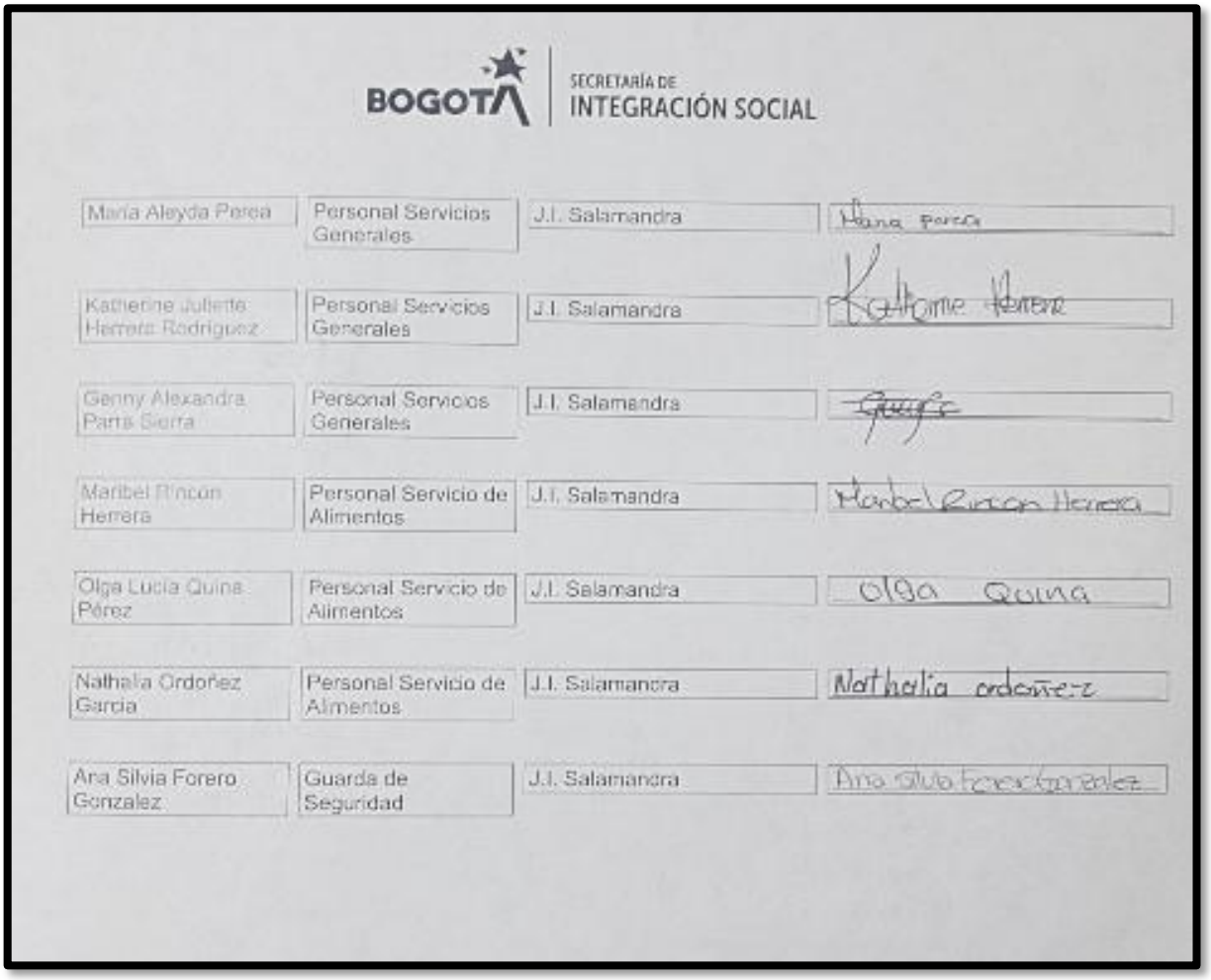
Las participantes coincidieron en la importancia de continuar promoviendo este tipo de encuentros de bienestar, ya que constituyen una estrategia efectiva para prevenir el agotamiento laboral, fortalecer la motivación y favorecer el equilibrio entre la vida personal y profesional.

Finalmente, se concluye que invertir en el bienestar del talento humano impacta de manera positiva la calidad del servicio educativo, pues maestras emocionalmente fortalecidas pueden ofrecer experiencias pedagógicas más sensibles, afectivas y enriquecedoras para los niños y las niñas, consolidando una comunidad educativa comprometida con el desarrollo integral de todos sus integrantes.

Compromisos

1. Continuar implementando espacios periódicos de bienestar y autocuidado para todo el talento humano.
2. Promover la práctica de ejercicios de respiración y relajación durante la jornada laboral cuando sea necesario.
3. Fortalecer las estrategias de apoyo entre compañeras para contribuir a un ambiente laboral saludable.
4. Mantener una comunicación asertiva y respetuosa que favorezca la convivencia institucional.
5. Incorporar acciones de bienestar emocional dentro de la planeación de las actividades institucionales.

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yeni Patricia Morales Martínez	Responsable del servicio	J.I Salamandra	
Paola Duque Umbarila	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Carmen Alexandra Velandia	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Marcela Maldonado	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Leydi Yoana Hernández	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Darlin Sayda Mosquera Vaca	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Lizeth Paola Vivas Quiñones	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Diana Sirley Sierra Chisco	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Mayurly Parra Sierra	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Diana Elizabeth Morales Martínez	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Jeimmy Alexandra Muñoz	Auxiliares de Atención P.I	J.I Salamandra	
Claudia Viviana Félix Jimenez	Auxiliares de Atención P.I	J.I Salamandra	



BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

María Aleyda Perea	Personal Servicios Generales	J.I. Salamandra	Maria Perea
Katherine Juliette Herrera Rodriguez	Personal Servicios Generales	J.I. Salamandra	Katherine Herrera
Genny Alexandra Parra Sierra	Personal Servicios Generales	J.I. Salamandra	
Maribel Rincon Herrera	Personal Servicio de Alimentos	J.I. Salamandra	Maribel Rincon Herrera
Olga Lucia Quina Pérez	Personal Servicio de Alimentos	J.I. Salamandra	Olga Quina
Nathalia Ordoñez Garcia	Personal Servicio de Alimentos	J.I. Salamancra	Nathalia ordoñez
Ana Silvia Forero Gonzalez	Guarda de Seguridad	J.I. Salamancra	Ana Silvia Forero Gonzalez

FOR-GD-004

JORNADA DE BIENESTAR MES JUNIO 2026

Fecha: 05 de junio 2026

Responsable del servicio: Yeni Patricia Morales

Docente: Ingrid Maldonado

Participantes: Talento humano del jardín infantil salamandra (personal administrativo, profesional en atención a la primera infancia, auxiliares pedagógicas, servicios y nutrición).

Lugar: Jardín infantil salamandra.

Propósito: Fortalecer la práctica de las pausas activas dentro del equipo de trabajo, promoviendo hábitos saludables que contribuyan al bienestar físico, mental y emocional de los colaboradores.

Tema: PAUSAS ACTIVAS

DESARROLLO:

Como parte de las acciones orientadas al bienestar laboral, se realizó una actividad lúdica enfocada en la importancia de las pausas activas durante la jornada de trabajo. La actividad incluyó ejercicios de baile, movimientos de estiramiento y dinámicas de integración que permitieron la participación activa de todos los asistentes.

Durante la jornada se generó un espacio de reflexión y concientización sobre la necesidad de realizar pausas activas de manera periódica, destacando la importancia de respirar conscientemente, tomar unos minutos para despejar la mente, liberar tensiones y desconectarse momentáneamente de las actividades laborales.

Asimismo, se enfatizó en los beneficios de estas prácticas para disminuir los niveles de estrés, mejorar la concentración, favorecer la salud física y fortalecer el bienestar emocional de los colaboradores.

Resultados

- Participación activa y positiva del equipo de trabajo.
- Sensibilización sobre la importancia de incorporar pausas activas en la rutina diaria.
- Promoción de hábitos saludables relacionados con la actividad física y la salud mental.
- Fortalecimiento del trabajo en equipo y del ambiente laboral.
- Generación de conciencia sobre la importancia de gestionar el estrés mediante ejercicios de respiración, movimiento y relajación.

Compromisos

- Realizar pausas activas de forma periódica durante la jornada laboral.
- Promover espacios de bienestar y autocuidado entre los colaboradores.
- Continuar fortaleciendo la cultura de prevención y cuidado de la salud física y mental en el trabajo.

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-004

Evidencias fotográficas de la jornada de bienestar 2026



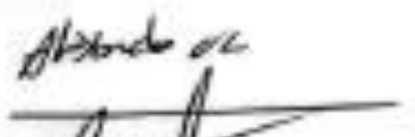
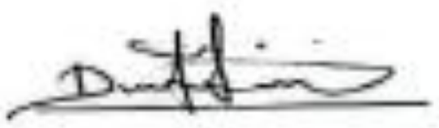
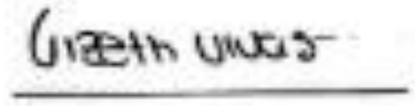
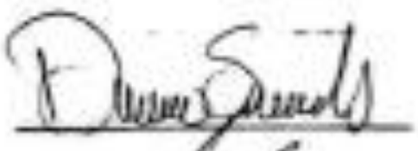
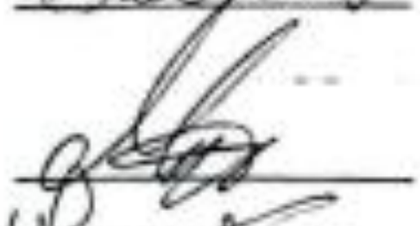
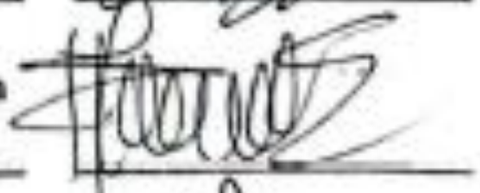
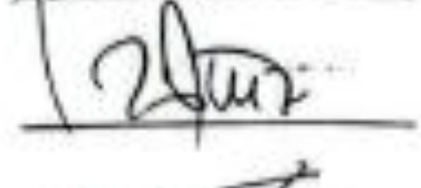






BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

María Aleyda Perea	Personal Servicios Generales	J.I. Salamandra	Maria Perea
Katherine Juliette Herrera Rodriguez	Personal Servicios Generales	J.I. Salamandra	Katherine Herrera
Genny Alexandra Parra Serra	Personal Servicios Generales	J.I. Salamandra	Genny
Maribel Rincon Herrera	Personal Servicio de Alimentos	J.I. Salamandra	Maribel Rincon Herrera
Olga Lucia Quina Pérez	Personal Servicio de Alimentos	J.I. Salamandra	Olga Quina
Nathalia Ordoñez Garcia	Personal Servicio de Alimentos	J.I. Salamandra	Nathalia ordoñez
Ana Silvia Forero Gonzalez	Guarda de Seguridad	J.I. Salamandra	Ana Silvia Forero Gonzalez

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yeni Patricia Morales Martínez	Responsable del servicio	J.I Salamandra	
Paola Duque Umbarila	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Carmen Alexandra Velandia	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Marcela Maldonado	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Leydi Yoana Hernández	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Darlin Sayda Mosquera Vaca	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Lizeth Paola Vivas Quiñones	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Diana Sirley Sierra Chisco	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Mayurly Parra Sierra	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Diana Elizabeth Morales Martínez	Profesionales y técnicas de Atención a P.I	J.I Salamandra	
Jeimmy Alexandra Muñoz	Auxiliares de Atención P.I	J.I Salamandra	
Claudia Viviana Félix Jimenez	Auxiliares de Atención P.I	J.I Salamandra	