

ACTA N.º 06 – JORNADA LIBERADA

FECHA: Junio 5 de 2026

LUGAR: JIC ANTÓN PIRULERO

TEMA: Palabras que Abrazan, Acuerdos que Cuidan

ASISTENTES:

Equipo pedagógico, auxiliares pedagógicas, personal de servicios generales, equipo administrativo, servicios de alimentos, guarda de seguridad y coordinación del Jardín Infantil Antón Pirulero.

DESARROLLO:

Dando inicio a la Jornada Liberada orientada por la Subdirección para la Infancia, se socializó con el equipo el propósito de la actividad denominada “Palabras que Abrazan, Acuerdos que Cuidan”, cuyo objetivo fue fortalecer habilidades para la resolución de conflictos, reconociendo el valor del diálogo, la escucha, la empatía y la construcción de acuerdos colectivos para favorecer ambientes laborales respetuosos, armónicos y protectores.

En cumplimiento de las orientaciones institucionales, se realizó la conexión al enlace dispuesto por la Secretaría Distrital de Integración Social para la transmisión en vivo de la jornada. Sin embargo, durante el desarrollo de la misma se presentaron dificultades técnicas permanentes relacionadas con el sonido, interferencias y cortes en la comunicación, situación que impidió escuchar de manera adecuada las intervenciones y orientaciones de los panelistas. A pesar de los diferentes intentos realizados para restablecer la calidad del audio y continuar con la transmisión, no fue posible seguir el contenido de manera continua ni desarrollar la actividad conforme a la metodología inicialmente prevista.

Teniendo en cuenta esta situación, y con el propósito de aprovechar pedagógica y formativamente el espacio destinado a la jornada, la responsable del servicio reorganizó las actividades propuestas, orientándolas hacia el fortalecimiento del bienestar emocional, la gestión consciente del estrés y la reflexión colectiva sobre las relaciones humanas dentro de la unidad operativa.

Como apertura, se desarrolló una experiencia de respiración consciente y conexión mente-cuerpo. Durante este momento se invitó a las participantes a realizar ejercicios de respiración profunda, reconocimiento corporal, atención plena y relajación consciente, favoreciendo la disminución de tensiones acumuladas y promoviendo una disposición más tranquila y receptiva para el encuentro con las demás compañeras.

Las participantes manifestaron sentirse más tranquilas y presentes después de este ejercicio, reconociendo la importancia de generar pausas conscientes dentro de la jornada laboral para favorecer el equilibrio emocional y disminuir los niveles de tensión asociados a las exigencias cotidianas.

Posteriormente, se desarrolló un ejercicio de autoevaluación mediante la aplicación de un Test de Estrés Laboral, el cual permitió a cada integrante reflexionar sobre sus niveles de tensión, agotamiento físico y emocional, manejo de responsabilidades, calidad del descanso y estrategias personales de autocuidado.

RESULTADOS DEL TEST DE ESTRÉS LABORAL

Los resultados permitieron evidenciar que, si bien el equipo mantiene un alto nivel de compromiso con las responsabilidades institucionales y el acompañamiento a las niñas y los niños, existen factores que generan desgaste emocional y físico relacionados principalmente con la multiplicidad de funciones, las exigencias administrativas, los procesos de supervisión, la gestión documental y la necesidad permanente de responder a diversas demandas propias de la atención integral.

Durante la socialización voluntaria de los resultados, las participantes identificaron manifestaciones frecuentes asociadas al estrés, tales como:

- Cansancio físico al finalizar la jornada.
- Sensación de agotamiento derivada de múltiples responsabilidades simultáneas.
- Tensión muscular en momentos de alta demanda laboral.
- Preocupación frente al cumplimiento de tareas administrativas y requerimientos institucionales.
- Necesidad de fortalecer espacios de autocuidado y descanso.

Asimismo, las maestras reconocieron importantes factores protectores presentes en la unidad operativa, entre ellos:

- El apoyo mutuo entre compañeras.
- El sentido de pertenencia hacia el jardín infantil.
- El compromiso con las niñas, los niños y sus familias.
- Las relaciones de confianza construidas dentro del equipo.
- Los espacios institucionales orientados al bienestar y fortalecimiento de las relaciones humanas.

A partir de esta reflexión se generó un diálogo colectivo sobre la manera en que el estrés influye en la comunicación, en la interpretación de las situaciones cotidianas y en la resolución de conflictos dentro de los equipos de trabajo.

Las participantes concluyeron que muchas diferencias o tensiones no necesariamente se originan en los desacuerdos mismos, sino en la forma como cada persona interpreta, siente y responde frente a determinadas situaciones. En este sentido, se resaltó la importancia de

fortalecer la escucha activa, la empatía, la regulación emocional y la comunicación respetuosa como herramientas fundamentales para la convivencia.

Dentro de los principales aprendizajes construidos durante la jornada se destacaron los siguientes:

- La importancia de realizar pausas conscientes durante la jornada laboral.
- Reconocer oportunamente las señales físicas y emocionales asociadas al estrés.
- Fortalecer una comunicación basada en la escucha, el respeto y la empatía.
- Solicitar apoyo cuando las cargas laborales o emocionales resulten difíciles de gestionar.
- Comprender que el bienestar de las personas adultas impacta directamente la calidad de la atención brindada a las niñas, los niños y sus familias.
- Reconocer que el autocuidado constituye una responsabilidad individual y colectiva.

Finalmente, el equipo construyó los siguientes acuerdos colectivos orientados a fortalecer la convivencia y el bienestar laboral:

ACUERDOS COLECTIVOS

- Escuchar para comprender antes de responder.
- Promover espacios de diálogo respetuoso frente a las diferencias.
- Evitar conversaciones o comentarios que generen malestar o división dentro del equipo.
- Solicitar apoyo oportunamente cuando las cargas laborales generen tensión o agotamiento.
- Realizar pausas conscientes y ejercicios breves de respiración en momentos de tensión.
- Reconocer y valorar los aportes de las compañeras.
- Mantener una comunicación respetuosa aun en situaciones de desacuerdo.
- Fortalecer las prácticas de apoyo mutuo, empatía y corresponsabilidad.

Se dio cierre a la jornada resaltando la importancia de continuar generando espacios de bienestar emocional, autocuidado y reflexión colectiva, reconociendo que el cuidado de quienes acompañan la primera infancia constituye una condición fundamental para garantizar ambientes protectores, relaciones saludables y una atención integral de calidad para las niñas, los niños y sus familias.

COMPROMISOS

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Elaborar Acta	Zaida Cuervo	Junio 5 de 2026
Implementar pausas conscientes periódicas con el equipo	Coordinación y equipo pedagógico	Permanente
Fortalecer estrategias de autocuidado y apoyo mutuo	Todo el equipo	Permanente

Socializar los acuerdos construidos con todo el personal Coordinación

Próxima reunión de equipo

En constancia de lo anterior firman: FICHA SIRBE

Elaboró: ZAIDA CUERVO



TEST DE NIVEL DE ESTRÉS PARA MAESTRAS DE EDUCACIÓN INICIAL / PRIMERA INFANCIA

Identifica tu nivel de estrés para poder cuidarte mejor y pedir el apoyo que necesitas. ♥

Fecha: _____ Edad: _____ Antigüedad como maestra: _____ Grupo a cargo: _____

ESCALA DE RESPUESTA



TEN EN CUENTA QUE TU REALIDAD INCLUYE:

- Ingreso 7:00 am y salida 4:30 pm
- 2 horas de transporte público (ida y vuelta)
- Atención diaria a 15 niños y niñas de 1 a 3 años (muchos aún no controlan esfínteres)
- Solo 1 hora de almuerzo y rutinas duermen 45 min
- Dar desayuno, almuerzo y onces diariamente
- Gran carga administrativa y exigencias constantes
- Supervisiones, coordinadora, familias, compañeras
- Solo 2 auxiliares pedagógicas para 107 niños en total (8 maestras)
- Sin patio ni zonas verdes

INSTRUCCIONES
Lee cada afirmación y marca con qué frecuencia la vives actualmente.
No hay respuestas buenas ni malas. Sé honesta contigo misma, es para tu bienestar.

AFIRMACIONES		FRECUENCIA CON LA QUE LO VIVES				
		0 Nunca	1 Rara vez	2 A veces	3 Casi siempre	4 Siempre
1. TIEMPO Y DESGASTE FÍSICO	1 El tiempo de transporte me deja agitada antes de iniciar mi jornada.	☐	☐	☐	☐	☐
	2 Llego al trabajo cansada y con poca energía.	☐	☐	☐	☐	☐
	3 Termina mi jornada física y mentalmente exhausta.	☐	☐	☐	☐	☐
2. CARGA ADMINISTRATIVA Y EXIGENCIAS	4 La cantidad de informes, registros y formatos me sobrepasa.	☐	☐	☐	☐	☐
	5 Dedico muchas horas fuera de mi jornada laboral a tareas administrativas.	☐	☐	☐	☐	☐
	6 Las exigencias de la coordinación o dirección me generan presión constante.	☐	☐	☐	☐	☐
3. ATENCIÓN A LOS NIÑOS Y NIÑAS	7 Las visitas de supervisión me generan mucha ansiedad o estrés.	☐	☐	☐	☐	☐
	8 Siento que nunca alcanzo a cumplir con todo lo que me piden.	☐	☐	☐	☐	☐
	9 Atender a 15 niños/as de 1 a 3 años al mismo tiempo es abrumador.	☐	☐	☐	☐	☐
4. ALIMENTACIÓN Y CUIDADOS DIARIOS	10 La mayoría de los niños/as aún no controla esfínteres y esto aumenta mi carga.	☐	☐	☐	☐	☐
	11 Debo resolver desbordes emocionales (llanto, berrinches, pataletas) constantemente.	☐	☐	☐	☐	☐
	12 Siento que soy 100% responsable de la seguridad y bienestar de cada niño/a.	☐	☐	☐	☐	☐
5. RELACIÓN CON FAMILIAS Y COMUNICACIÓN	13 El tiempo de sueño de 45 minutos no es suficiente y afecta el día de todos.	☐	☐	☐	☐	☐
	14 Dar desayuno, almuerzo y onces todos los días aumenta mi cansancio.	☐	☐	☐	☐	☐
	15 La preparación, entrega y acompañamiento en las comidas me toma mucho tiempo.	☐	☐	☐	☐	☐
6. EQUIPO DE TRABAJO Y APOYO	16 Me preocupa que los niños/as coman bien y se hidraten adecuadamente.	☐	☐	☐	☐	☐
	17 Las demandas o quejas de las familias me generan estrés.	☐	☐	☐	☐	☐
	18 Siento que debo justificar o explicar cada decisión que tomo.	☐	☐	☐	☐	☐
7. IMPACTO EMOCIONAL	19 Hay poca comprensión de las familias sobre nuestro trabajo.	☐	☐	☐	☐	☐
	20 La comunicación con las familias me toma más tiempo del necesario.	☐	☐	☐	☐	☐
	21 Siempre pocas maestras y auxiliares para la cantidad de niños que atendemos.	☐	☐	☐	☐	☐
8. BIENESTAR PERSONAL	22 Siento que no tengo suficiente apoyo de los auxiliares.	☐	☐	☐	☐	☐
	23 Hay poca colaboración y acompañamiento entre compañeras.	☐	☐	☐	☐	☐
	24 Me siento sola o poco respaldada en situaciones difíciles.	☐	☐	☐	☐	☐
	25 Me siento irritable o de mal humor con frecuencia.	☐	☐	☐	☐	☐
	26 Tengo dolores de cabeza, espalda o entumecimiento por el estrés.	☐	☐	☐	☐	☐
	27 Me cuesta concentrarme o tomar buenas decisiones.	☐	☐	☐	☐	☐
	28 He sentido ansiedad, tristeza o ganas de llorar sin razón aparente.	☐	☐	☐	☐	☐
	29 Me cuesta dormir o descanso mal por pensar en el trabajo.	☐	☐	☐	☐	☐
	30 Siento que no tengo tiempo para mí ni para mi familia.	☐	☐	☐	☐	☐
	31 He dejado de hacer cosas que antes me gustaban.	☐	☐	☐	☐	☐
	32 Mi vida personal se ha visto muy afectada por el trabajo.	☐	☐	☐	☐	☐
	33 Siento que mi trabajo no me da energía para nada más.	☐	☐	☐	☐	☐

PUNTAJE TOTAL
_____/ 132

¿CÓMO TE SIENTES HOY?
Marca con una X lo que más describes tu estado actual.

- ☐ Muy tranquila
- ☐ Tranquila
- ☐ Algo estresada
- ☐ Estresada
- ☐ Muy estresada
- ☐ Exhausta / Al límite

¿QUÉ NECESITO AHORA?
Escribe 1 o 2 cosas que hoy necesitas para sentirte mejor:

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

**0 - 35
NIVEL BAJO**

Tu nivel de estrés es manejable, sigue cuidándote y pidiendo apoyo cuando lo necesitas!



**36 - 65
NIVEL MODERADO**

Tu nivel de estrés es moderado. Hay varias situaciones que te están cargando. Es importante que busques apoyo y hagas ajustes.



**66 - 99
NIVEL ALTO**

Tu nivel de estrés es alto. Esto puede afectar tu salud física y emocional. Necesitas apoyo, cambios y cuidarte con prioridad.



**100 - 132
NIVEL MUY ALTO**

Tu nivel de estrés es muy alto. Es urgente que solicites apoyo y hagas cambios importantes en tu entorno laboral.

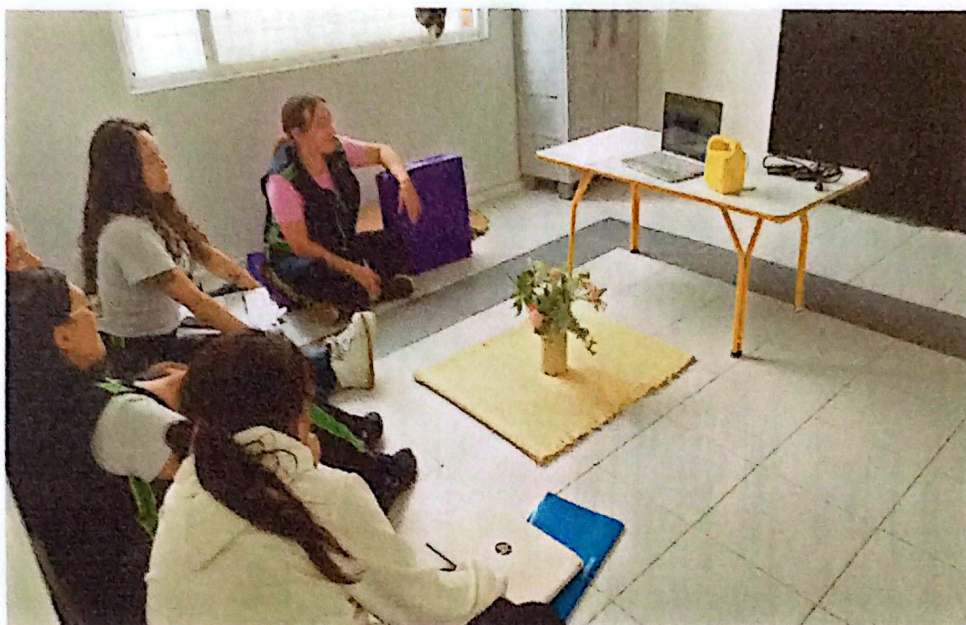


RECUERDA:

Una maestra cuidada, valorada y acompañada, puede dar lo mejor de sí para transformar vidas.

No estás sola. Tu bienestar también importa. ♥





	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL		Código: FOR-PSS-330
	PROYECTO 7744 GENERACIÓN DE OPORTUNIDADES PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA DE BOGOTÁ		Versión: 3
	FORMATO FICHA SIRBE TALLERES Y/O CURSOS SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA INFORMACIÓN BÁSICA Y TRANSVERSAL		Fecha: Memo I2023015020 - 24/05/2023
			Página: 1 de 2

Fecha de diligenciamiento: **05/06/2026** Número Ficha: **2026107744120947**
 Año Localidad Proyecto Código Unidad Operativa

SECCIÓN A. INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO O CUALIFICACIÓN:

1. Tema del taller y/o curso: **Temas liberados** 2. Subtema del taller y/o curso: **Temas liberados** 3. Nombre del taller y/o curso: **Palabras que obraron.** 4. Código del taller y/o curso: 5. Número de Sesión: 6. Fecha de inicio: **05/06/2026** 7. Fecha de finalización: **05/06/2026**

SECCIÓN B. INFORMACIÓN SOBRE EL INSTRUCTOR O RESPONSABLE:

1. Nombre del instructor / responsable: **Zaida Cuervo A.** 2. Tipo de documento: 3. Número de documento de identidad: **52220104**
 Cédula de ciudadanía... **1** ☒ Cédula de extranjería... **2** ☐

SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS ASISTENTES: Llene F y G según aplique solo a personas mayores de 14 años

A. TIPO DOCUMENTO DE IDENTIDAD		E. SEXO NACIMIENTO	F. GENERO	G. ORIENTACIÓN SEXUAL	H. ESTADO CIVIL	I. GRUPO ÉTNICO	K. DISCAPACIDAD	L. NIVEL EDUCATIVO ACTUAL			M. PARENTESCO CON LA NIÑA, NIÑO O ADOLESCENTE
1. Cédula de Ciudadanía 2. Cédula de extranjería 3. Tarjeta de identidad 6. Registro civil 13. Pasaporte	18. PEP 21. Permiso por protección temporal 19. Salvo conducta 8. sin identificación	1. Hombre 2. Mujer 3. Intersexual	1. Masculino 2. Femenino 3. Transgénero (Travesti, transexual, transformista) 4. No informa 5. Lesbiana 6. Gay 08. No aplica	1. Homosexual 3. Bisexual 4. No informa 5. Lesbiana 6. Gay 08. No aplica	1. Soltero-a 2. Casado-a 3. Unión libre 4. Separado-a/Divorciado-a 5. Viudo-a 6. Unión marital de hecho	1. Indígena 2. Rom (Gitano) 3. Raíz del Archipiélago de San Andrés y Providencia 4. Pájaros de San Basilio 5. Negro-a, Mulato-a, afro colombiano-a, o afro descendiente 6. Ninguno de los anteriores	30. Falsa 31. Auditiva 32. Visual 33. Intelectual 34. Sordociega 35. Múltiple 36. Múltiple 37. Trastorno del espectro autista	23. Educación inicial (modalidad familiar) 14. Educación inicial (modalidad institucional) 6. Preescolar 7. Básica primaria 8. Básica Secundaria y media 18. Técnico 19. Tecnólogo	21. Universitaria incompleta (sin título) 12. Universitaria completa (con título) 22. Posgrado incompleta (sin título) 15. Posgrado completa (con título) 25. Educación desde la propia 1. Ninguno	3. Padre/Madre 4. Padrastro/Madrasta 5. Abuelo-a 7. Hermano-a 8. Tío-a	9. Primo-a 10. Sobrino-a 11. Otro pariente 12. Otro no pariente

N	A		B		C		D		E	F	G	H	I	J	K	L		M		N	O	P	Q	R	S
	DOCUMENTO DE IDENTIDAD		APELLIDOS Escriba: En el renglón 1, primer apellido En el renglón 2, segundo apellido	NOMBRES Escriba: En el renglón 1, primer nombre En el renglón 2, segundo nombre	FECHA DE NACIMIENTO			SEXO	GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	GRUPO ÉTNICO	NIVEL DE EDUCACIÓN	NIVEL DE DISCAPACIDAD	TIPO	ESTUDIOS ALCANZADOS		RELACIÓN CON SERVICIO		NÚMERO INSCRIPCIÓN SIRBS	LOCALIDAD	UPZ	BARRIO	DIRECCIÓN	FIRMA DEL ASISTENTE
	Tipo	Número			Años aprobados	Actualmente estudiando?	FALTA O CANCELACIÓN DE CLASES POR ADOLESCENTE									PRESENTE	NÚMERO DE DOCUMENTO NIA, NIÑO O ADOLESCENTE								
1	J	52220104	1 Queno 2 Aguilar	1 Zaida 2	18	05	73	2	2	1	2	6	SI	SI		15	SI	SI		1653	10	74	Villas del Norte	Calle 70 # 107AOS	Zaida
2	I	34672010	1 Rodríguez 2	1 Mirto 2 Janneth	10	04	76	2	2	1	2	6	SI	SI		12	SI	SI		1653	10	74	Villas del Norte	Calle 70 # 107AOS	Janneth
3	I	52913785	1 Gomez 2 Vargués	1 Diana 2 Paola	24	03	83	2	2	1	3	6	SI	SI		12	SI	SI		1653	10	74	Villas del Norte	Calle 70 # 107AOS	Diana
4	I	1074181025	1 Villamil 2 Ramirez	1 Maria 2 Fernanda	21	11	87	2	2	1	1	6	SI	SI		12	SI	SI		1653	10	74	Villas del Norte	Calle 70 # 107AOS	Maria
5	I	1033704433	1 Juamillo 2 Guzman	1 Brenda 2 Unang	04	01	91	2	2	1	1	6	SI	SI		12	SI	SI		1653	10	74	Villas del Norte	Calle 70 # 107AOS	Brenda
6	I	1003300072	1 Pareda 2 Reyneth	1 Sharon 2 Janneth	08	08	00	2	2	1	1	6	SI	SI		12	SI	SI		1653	10	74	Villas del Norte	Calle 70 # 107AOS	Sharon



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE POLÍTICA SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

PROYECTO 7744 GENERACIÓN DE OPORTUNIDADES PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA DE BOGOTÁ

FORMATO FICHA SIRBE TALLERES Y/O CURSOS SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA INFORMACIÓN BÁSICA Y TRANSVERSAL

Código: FOR-PSS-330

Versión: 3

Fecha: Memo 12023015020 - 24/05/2023

Página: 2 de 2

(Continúa) SECCIÓN C. INFORMACIÓN SOBRE LOS ASISTENTES:

Nº Integrante	A		B	C	D		E	F	G	H	I	J	K	L		M		N	O	P	Q	R	S						
	DOCUMENTO DE IDENTIDAD				FECHA DE NACIMIENTO	SEXO								GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	ESTADO CIVIL	GRUPO ÉTNICO							VÍCTIMA DE CONFLICTO ARMADO	PERSONA CON DISCAPACIDAD?	TIPO	NIVEL	RELACIÓN CON SERVICIO	
	Tipo	Número																										Años servidos	Actualmente es?
7	1	1014264820	1 Celu 2 Concha	1 Henry 2 Paula	20	04	F	2	2	1	1	6	SI	SI	12	SI	SI	1653	10	74	Villas del Norte	Calle 70 # 104-05	[Firma]						
8	1	1016079398	1 Ortiz 2 Tatinaga	1 Luisa 2 Fernanda	08	09	F	2	2	1	7	6	SI	SI	12	SI	SI	1653	10	74	Villas del Norte	Calle 70 # 109-05	[Firma]						
9	1	1030626809	1 Tascara 2 Barriga	1 Jennifer 2 Viviana	25	06	F	2	2	7	7	6	SI	SI	12	SI	SI	1653	10	74	Villas del Norte	Calle 70 # 109-05	[Firma]						
10	1	1016059505	1 Ramírez 2 Silva	1 Juleth 2 Melissa	19	09	F	2	2	3	1	6	SI	SI	12	SI	SI	1653	10	74	Villas del Norte	Calle 70 # 109-05	[Firma]						
11		391568.638	1 Unzu 2	1 Gbna 2 Del Pilar	17	07	F	2	2	1	3	6	SI	SI	18	SI	SI	1653	10	74	Villas del Norte	Calle 70 # 109-05	[Firma]						
12			1 2	1 2									SI	SI		SI	SI												
13			1 2	1 2									SI	SI		SI	SI												
14			1 2	1 2									SI	SI		SI	SI												
15			1 2	1 2									SI	SI		SI	SI												

SECCIÓN D. DILIGENCIAMIENTO Y DIGITACIÓN

DILIGENCIAMIENTO DE LA FICHA:		DIGITACIÓN EN SIRBE:	
Nombre de quien diligenció:	<u>Laura Cuervo A</u>	Nombre:	<u>DDMMAAAA</u>
Nombre del Servidor-a Público-a responsable:	<u>Laura Cuervo A</u>	Firma:	
Firma Servidor-a Público-a:	<u>[Firma]</u>		

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.