Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos
Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTA: Socialización Colaboradores y Colaboradoras

NOMBRE DEL ACTA: Bienestar laboral Respira y sonríe en equipo (YOGA)

FECHA: 5 de Junio del 2026

OBJETIVO: Generar un espacio de relajación para los colaboradores y colaboradoras que permita promover el autocuidado y el equilibrio entre las actividades laborales y el bienestar personal.

ALCANCE: Los colaboradores y colaboradoras viven un espacio de relajación a través del yoga que permite fortalecer su autocuidado y bienestar personal

PROCEDIMIENTO: El día de hoy 5 de junio del 2026 la Auxiliar en Atención a la primera infancia Valentina Morales realiza la actividad respira y sonríe la cual consiste en promover un espacio de yoga junto a los colaboradores del jardin Huellas y Talentos. (profesionales en atención infantil, manipuladores de alimentos, personal de aseo, auxiliar administrativa, responsable del servicio) Se disponen diferentes elementos como colchonetas, tapetes didácticos y música de relajación. Para iniciar se dialoga sobre El yoga ya que es una herramienta excelente para el **trabajo en equipo** y el bienestar corporativo. Ayuda a reducir el estrés, mejorar la **comunicación**, aumentar la **empatía** entre compañeros y fomentar un clima laboral más positivo.

Beneficios clave para el equipo

- **Cohesión grupal:** Las sesiones compartidas crean un espacio de conexión que fortalece los lazos y el sentido de pertenencia.
- **Gestión de la carga mental:** Un equipo con niveles más bajos de cortisol y ansiedad toma mejores decisiones y colabora de forma más fluida.
- **Pausas activas y salud:** Combate el sedentarismo y los dolores musculares causados por las largas horas frente al computador

Powered by CamScanner

Luego se pondrá música relajante y mientras tanto todos juntos realizaran estiramientos de sus piernas, brazos, cadera, etc. Posteriormente cada uno se ubicará en una colchoneta o tapete didáctico donde realizaremos diferentes posturas de yoga como:

- **Postura de la montaña: de pie, espalda recta y brazos a los lados.** Es la postura base y punto de partida para todos los demás asanas de pie en el yoga. Aunque parece simplemente estar de pie, requiere una alineación consciente, equilibrio y firmeza desde los pies hasta la cabeza

¿Cómo realizarla paso a paso?

1. **Enraizamiento:** Ponte de pie con los pies juntos (dedos gordos tocándose y talones ligeramente separados) o separados al ancho de las caderas para mayor estabilidad. Levanta los dedos de los pies, ábrelos y apóyalos firmemente para crear una base sólida.
2. **Piernas activas:** Distribuye el peso de tu cuerpo equitativamente en ambas plantas de los pies. Contrae los muslos y eleva las rótulas sin bloquear ni hiperextender las rodillas.
3. **Centro y pelvis:** Mantén la pelvis en una posición neutral. Contrae ligeramente el abdomen llevando el ombligo hacia adentro para proteger la zona lumbar.
4. **Pecho y hombros:** Rota los hombros hacia atrás y abajo, dejando que las escápulas desciendan y el pecho se abra. Deja que tus brazos cuelguen de forma natural a los lados del torso, con las palmas de las manos mirando hacia tus muslos.

Beneficios principales

- Mejora la **alineación corporal** y corrige los malos hábitos posturales.
- Fortalece muslos, rodillas, tobillos y abdomen.
- Aumenta el **equilibrio físico y mental**, ayudando a centrar la concentración y reducir el estrés.

Powered by CamScanner

- **Postura del árbol: equilibrio sobre una pierna.** en sánscrito) es una asana de equilibrio fundamental. Fortalece las piernas, abre las caderas y mejora la concentración.

Cómo hacerla paso a paso

1. **Enraizamiento:** Comienza de pie. Transfiere el peso a tu pie derecho y levanta lentamente el pie izquierdo.
2. **Colocación:** Coloca la planta del pie izquierdo en el muslo interno, la pantorrilla o el tobillo de la pierna derecha. **Nunca lo apoyes directamente sobre la rodilla** para evitar lesiones.
3. **Apertura:** Abre la rodilla izquierda hacia afuera, llevando la pelvis hacia adelante.
4. **Postura de brazos:** Une las palmas de las manos frente al pecho en posición de rezo (*Namasté*) o elévalas estiradas por encima de la cabeza.
5. **Enfoque:** Mantén la mirada fija en un punto estático al frente para asegurar el equilibrio. Respira profundamente y cambia de lado.

Consejos y adaptaciones

- Si tienes problemas de equilibrio, practica al lado de una pared para apoyarte levemente con una mano.
- Si sufres de hipertensión arterial, mantén las manos a la altura del pecho y no levantes los brazos por encima de la cabeza.

- **Postura del niño: sentado sobre los talones con los brazos extendidos al frente** es un asana clásico de descanso y relajación. Esencial para calmar el sistema nervioso, estirar suavemente la espalda, liberar tensiones lumbares y facilitar una respiración.

¿Cómo hacerla?

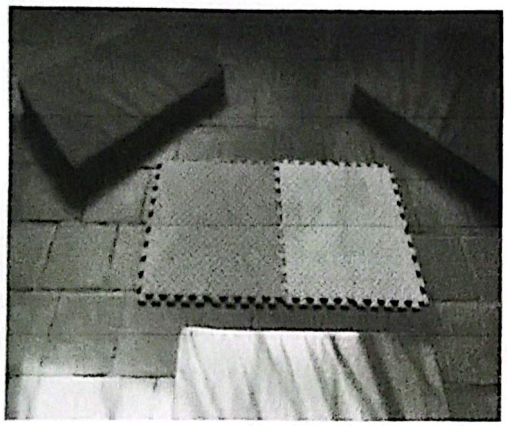
1. **Inicio:** Arrodíllate sobre tu esterilla. Junta los dedos gordos de los pies y abre las rodillas a la anchura de las caderas (o más, si prefieres mayor comodidad).
2. **Descenso:** Exhala mientras llevas tus glúteos hacia los talones.

Powered by CamScanner

3. **Extensión:** Camina con tus manos hacia adelante y apoya la frente suavemente en el suelo. Estira los brazos al frente con las palmas hacia
4. abajo o déjalos relajados a los lados de tus piernas con las palmas hacia arriba.
5. **Respiración:** Mantén la postura de 1 a 5 minutos, respirando lento y profundo hacia tu abdomen.

Es importante que a medida que se realice el yoga se mantenga una buena respiración inhalando y exhalando lo cual permite una correcta relajación.

A continuación, se adjuntan evidencias fotográficas de la actividad realizada






Elaborado por:

Valentina Morales
Valentina Morales
Auxiliar en atención a la primera Infancia

Arelis Saenz
Arelis Sáenz
Responsable del servicio

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Isuess
Huellas y Talentos

Carrera 101ª Calle # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTIVIDAD: Bienestar laboral Respira y Sonrie en equipo (yoga)
FECHA: 5 de Junio 2026
RESPONSABLE Valentina Morales

NOMBRE	CARGO	FIRMA
Angelica Gonzalez	Profesional en atencion Primera infancia	Angelica Gonzalez
Patricia Rodriguez	Profesional atención primera Infancia	Patricia
Maria Isabel Silva A	Profesional en atención en primera Infancia	Maria Isabel Silva A
Magda Lorena Moreno R.	Profesional en atención a la primera infancia	Magda Lorena M
Yamile Pedelo Otálvaro	Profesional Atención Primera Infancia	Yamile Pedelo O
Nury Jimenez P	Profesional en atención a la primera infancia	Nury Jimenez.
Valentina Morales	Aplicar en atención a la primera infancia	Valentina M
Amanda Morales	Servicios generales	Amanda M.
Cristdys Palma R.	Personal de Alimentos	Cristdys Palma
Miguel Romero	S. Generales	Miguel Romero
Fabian Hernandez	manipulador de alimentos	Fabian H
Yohany Pardo	S. generales	Yohany Pardo
Jenny Paola Rios	Manipulador Alimentos	
Carlos Hernandez	Profesional en atención	Carlos H
Martha Navarrete	Aux. Administrativa	Martha N.
Arelis Suenz	Responsable Servicio	Arelis S.

Powered by CamScanner