Lugar	JARDIN INFANTIL COLOR KIDS
Fecha	10/07/2026
Tema	Pausas activas "MANEJO DE ESTRÉS"
Desarrollo	**Objetivo** Promover el bienestar físico, emocional y mental del talento humano mediante el desarrollo de una pausa activa enfocada en el manejo del estrés, brindando herramientas y estrategias prácticas para fortalecer el autocuidado, la regulación emocional, la convivencia laboral y la prevención de factores de riesgo psicosocial. Asimismo, generar un espacio de integración, reflexión y participación que favorezca un ambiente laboral saludable, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y el mejoramiento del clima organizacional. Siendo las 4:30, la actividad inició con la participación de todo el talento humano, quienes se dispusieron en un espacio cómodo y tranquilo. Como primer momento, se invitó a las participantes a tomar una postura relajada, cerrar sus ojos y concentrarse únicamente en su respiración mientras escuchaban diferentes sonidos de la naturaleza y música suave. Este ejercicio permitió generar un ambiente de calma, disminuir las tensiones acumuladas durante la jornada y favorecer la conexión consigo mismas, promoviendo la relajación y la tranquilidad. Posteriormente, se desarrolló un espacio de reflexión en el que se socializaron diferentes recomendaciones y estrategias prácticas para el manejo del estrés en la vida cotidiana y en el ámbito laboral. Entre los principales consejos compartidos se destacaron: realizar pausas activas durante la jornada, practicar ejercicios de respiración consciente, mantener una adecuada organización del tiempo, priorizar las actividades más importantes, fortalecer la comunicación asertiva, conservar hábitos saludables como una buena alimentación y descanso, practicar actividad física, dedicar tiempo a actividades recreativas y aprender a reconocer las emociones para gestionarlas de manera positiva. Como parte del desarrollo de la actividad, se llevó a cabo una charla participativa en la que cada integrante tuvo la oportunidad de compartir experiencias relacionadas con situaciones de estrés vividas tanto en el ámbito laboral como personal, así como las estrategias que le han permitido afrontarlas. Este momento se caracterizó por la escucha activa, el respeto por las opiniones de las compañeras y un ambiente de confianza que permitió fortalecer los vínculos entre el equipo de trabajo. Las anécdotas compartidas generaron momentos de alegría, sonrisas y risas, contribuyendo a liberar tensiones y reafirmando la importancia del

Powered by CamScanner

apoyo mutuo dentro del equipo.

Para finalizar la jornada, se realizó un compartir en el que todas las participantes disfrutaron de un agradable espacio de integración. Este cierre permitió fortalecer las relaciones interpersonales, promover el compañerismo y reconocer la importancia de generar espacios de bienestar laboral que favorezcan la salud mental, la motivación y el clima organizacional.

La actividad cumplió con los objetivos propuestos, evidenciándose una participación activa de todo el talento humano, quienes manifestaron satisfacción por el desarrollo de la jornada y destacaron la importancia de continuar implementando este tipo de estrategias orientadas al fortalecimiento del bienestar integral, el manejo adecuado del estrés y la construcción de ambientes laborales saludables.

Anexo evidencias:



Asistentes	**Nombre**	**Cargo/Rol**	**Dependencia**
	Talento Humano del Jardín Infantil Color Kids		J.I. COLOR KIDS
Compromisos	**Actividad**	**Responsable**	**Fecha límite**
Próxima reunión			
Elaboró	Lina María Herrera Roa – Profesional en atención a la primera infancia.		

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FCR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024016963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Bienestar laboral, Pausas Activas 2. Lugar o Localidad o Sede: Fontibon. 3. Fecha y hora: 10/07/2026 4:30 p.m.

4. Nombre responsable: Lina Herrera 5. Dependencia responsable: J.I Color Kids.

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	ELIZABETH DIAZ GARZON	C.C	52324155	J.I Color Kids	Responsable de servicio	Contratista	digaeliza@gmail.com	3125453222	
2	MARIA CAMILA BARRAGAN RODRIGUEZ	C.C	1026597142	J.I Color Kids	Auxiliar administrativa	Contratista	camilabarragan13@gmail.com	3203680005	
3	KAREN JAQUELINE FORERO MEDINA	C.C	1022369626	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	karenjf1794@gmail.com	3183313284	
4	ADDA GERALDINE MENDOZA MEDINA	C.C	1014271209	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	geraldinemendozamedina253@gmail.com	3102004233	
5	NATALY REYES VILLANUEVA	C.C	1075233780	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	natysbebe30@hotmail.com	3122687352	
6	MARIA DEL PILAR MEDINA MARTINEZ	C.C	52545033	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	pilarmedina2813@gmail.com	3174286551	
7	LUISA FERNANDA RAMIREZ HERNANDEZ	C.C	1022369626	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	luferramher@gmail.com	3134013997	
8	ANGIE VANESSA ORTIZ BONILLA	C.C	1073254268	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	vanessa.ortiz1009@gmail.com	3218236850	
9	LINA MARIA HERRERA ROA	C.C	1014265188	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	linamariaherreraroa@gmail.com	3133233921	
10	SANDRA PATRICIA JIMENEZ GONZALEZ	C.C	52696441	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	paltyjimenez121@gmail.com	31127320271	
11	FLOR EMILSEN CLAVIJO ASTROZ	C.C	52531096	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	emidulceamor@gmail.com	3045981378	
12	LIBIA PINZON TIBANA	C.C	52462576	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	libiatibana@hotmail.com	3143972891	
13	LORENA JAZMIN CUERVO MARIN	C.C	1016053252	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	lorejaz93@gmail.com	3156193055	
14	LUZ YANNETH FIQUE CASTILLO	C.C	52467161	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	luzyaf80@hotmail.com	3158846968	

Powered by CamScanner

15	YUNIS DEL CARMEN AREVALO TOLOZA	C.C	45503684	J.I Color Kids	Profesional de Atención a la Primera Infancia	Contratista	yunisdelc@gmail.com	3125623991	
16	ISMENIA SUAZA MALDONADO	C.C	1018491552	J.I Color Kids	Auxiliar de Atención a la Primera Infancia	Contratista	ismenia1996@hotmail.com	3126127878	
17	MARIA JOSE FONSECA GARCIA	C.C	1031177035	J.I Color Kids	Auxiliar de Atención a la Primera Infancia	Contratista	mariafg_15@hotmail.com	3143001423	
18	DUBIA ISABEL HERNANDEZ ALVALEZ	C.C	52483093	J.I Color Kids	Auxiliar de Atención a la Primera Infancia	Contratista	dubiaisabel@gmail.com	3213330012	
19	DIANA MILEIBY TORRES FIQUE	C.C	52483051	J.I Color Kids	Auxiliar de Atención a la Primera Infancia	Contratista	mil.yit@hotmail.com	3046572942	
20	JULIA ESTHER SANCHEZ LOPEZ	C.C	39696527	J.I Color Kids	Auxiliar de Servicios Generales	Contratista	esther1106sanchezlopez@gmail.com	3122727912	
21	YURANNY MARCELA VELOZA BARON	C.C	52783812	J.I Color Kids	Auxiliar de Servicios Generales	Contratista	yurannyveloza@gmail.com	3208551375	
22	ESNEDA CARRILLO MURILLO	C.C	52831002	J.I Color Kids	Auxiliar de Servicios Generales	Contratista	carrillosneda@gmail.com	3008210266	
23		C.C		J.I Color Kids	Auxiliar de Servicios Generales	Contratista			
24	JHOJANA ALEXANDRA PINZON SUAEZ	C.C	1069726886	J.I Color Kids	Manipulador de alimentos	Contratista	jhojanapinzonsuarez@gmail.com	3114445438	
25	OLGA LUCIA VASQUEZ CRUZ	C.C	39655726	J.I Color Kids	Manipulador de alimentos	Contratista	olgaluciavasquezcruz16@gmail.com	3102217974	
26	TATIANA MARCELA DIAZ GARZON	C.C	1016032952	J.I Color Kids	Manipulador de alimentos	Contratista	marcetadiaz91@gmail.com	3203512257	
27	MARIA CRISTINA PINTO CORREA	C.C	51841468	J.I Color Kids	Manipulador de alimentos	Contratista	mcpinto126@hotmail.com	312555442	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido pueda generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner