FECHA:	03	07	2026
TEMÁTICA:	JORNADA LIBERADA		
SUBTEMA:	UN ESPACIO DE CALMA: MI LUGAR SEGURO		
LUGAR:	JARDIN MANANTIAL		
UDS:	JARDIN MANANTIAL		
RESPONSABLES:	RESPONSABLE DEL SERVICIO		
HORA INICIO:	2:00 PM	HORA FIN:	5:00 PM

OBJETIVO

Fortalecer el bienestar emocional de los equipos de trabajo mediante la identificación, la construcción y la apropiación colectiva de un espacio de calma en la unidad operativa, que favorezca la regulación emocional, el autocuidado, el cuidado mutuo y la construcción de ambientes laborales protectores, respetuosos y empáticos.

ALCANCE

Se realizó la jornada liberada con el equipo de talento humano, dando una invitación a disminuir el ritmo habitual de trabajo para dedicar un tiempo al encuentro consigo mismo. Antes de construir un espacio de calma para el equipo, reconociendo la importancia de cómo nos sentimos, qué emociones nos acompañan y qué necesitamos para nuestro bienestar, favoreciendo el intercambio de ideas y la construcción colectiva de dos compromisos para próximos encuentros.

Posteriormente, el equipo realizó un recorrido por la unidad operativa para identificar un lugar para convertirse en un espacio permanente de bienestar emocional.

Powered by CamScanner

Favoreciendo un entorno con tranquilidad, la escucha, la reflexión y el autocuidado, y que pueda ser utilizado por el equipo cuando necesiten hacer una pausa, gestionar emociones o recuperar la serenidad durante la jornada.

Además, cada integrante realizó un ejercicio de autoobservación consciente y, posteriormente, una actividad enfocada en la atención a la respiración, contribuyendo al manejo de tensiones y al bienestar emocional. Finalizamos este espacio recordando que el empoderamiento representa la capacidad de vivir en libertad, reconociendo el valor propio y promoviendo la autenticidad desde la identidad de cada persona. Implica asumir un papel activo en la construcción de relaciones basadas en el respeto, la empatía, el cuidado mutuo y el reconocimiento de las diferencias, fortaleciendo así el bienestar individual y colectivo dentro de los diferentes entornos en los que nos desenvolvemos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 2:00 pm del día de hoy 03 de Julio del 2026 se da inicio con el desarrollo de la agenda liberada, dirigida por la responsable del servicio, en el cual realiza un saludo caluroso, al equipo docente del jardín, así mismo empieza a socializar y ejecutar la agenda liberada.

MOMENTO DE CONECTAR: Como equipo de docentes, se decidió iniciar la jornada generando un espacio de pausa consciente que permitiera disminuir el ritmo habitual de trabajo y favorecer la disposición emocional para el desarrollo de las actividades del día. Se reconoció la importancia de fortalecer el autocuidado y el bienestar como elementos fundamentales para brindar una atención cálida y de calidad a los niños y las niñas.

Powered by CamScanner

Teniendo en cuenta las condiciones de la unidad operativa, el equipo acordó adecuar un ambiente tranquilo dentro de las instalaciones, incorporando música relajante y realizando ejercicios de respiración consciente y estiramientos suaves que facilitaron la conexión con el cuerpo y las emociones. Durante este momento, cada integrante tuvo la oportunidad de identificar cómo se sentía al iniciar la jornada, reconocer las emociones presentes y reflexionar sobre aquellas acciones que contribuyen a su bienestar físico y emocional.

Posteriormente, el equipo retomó algunas de las estrategias trabajadas en encuentros anteriores, fortaleciendo prácticas de atención plena, respiración consciente y relajación corporal como herramientas para afrontar las exigencias cotidianas de manera más serena y equilibrada.

Como cierre de la actividad, las docentes compartieron sus reflexiones sobre la importancia de incorporar pausas conscientes durante la jornada laboral, reconociendo que estos espacios favorecen la regulación emocional, disminuyen los niveles de estrés y fortalecen el trabajo colaborativo. De igual manera, se acordó promover periódicamente este tipo de estrategias como parte de las acciones de autocuidado, contribuyendo al bienestar individual y colectivo y al fortalecimiento de un ambiente laboral respetuoso, armónico y saludable.

MOMENTO DE EXPLORAR Y DESCUBRIR:

Como equipo docente realizamos un recorrido por los diferentes espacios de la unidad operativa, observando aspectos como la iluminación, ventilación, nivel de ruido, accesibilidad y la sensación de tranquilidad que brindaba cada lugar.

Powered by CamScanner

Después del recorrido, llegamos al acuerdo de seleccionar el patio interno con zona verde como el espacio más adecuado para convertirse en un lugar permanente de bienestar emocional. Este espacio cuenta con buena iluminación natural, ventilación, presencia de plantas, poco tránsito de personas durante algunos momentos del día y un ambiente que favorece la calma, la reflexión y el descanso mental.

¿Qué sensaciones, emociones o pensamientos nos genera este espacio? Como equipo coincidimos en que este lugar transmite tranquilidad, paz, seguridad y bienestar. Nos invita a hacer una pausa consciente durante la jornada laboral, respirar, disminuir el estrés, organizar nuestras ideas y recuperar la energía para continuar con nuestras labores de manera más positiva.

¿Qué características hacen que sea un lugar seguro y tranquilo para el equipo? El espacio cuenta con iluminación y ventilación natural, poco ruido, fácil acceso, un ambiente limpio y organizado, además de permitir momentos de privacidad sin interrumpir el funcionamiento de la unidad. La presencia de naturaleza genera una sensación de calma y bienestar.

¿Qué elementos podrían incorporarse para fortalecer su función como espacio de bienestar? Como equipo proponemos incorporar: Cojines o sillas cómodas, Frases motivacionales sobre autocuidado y bienestar, Música relajante en algunos momentos de la jornada, Un difusor con aromas suaves, Material para ejercicios de respiración y mindfulness, Un rincón con libros o mensajes inspiradores.

Powered by CamScanner

¿Cómo podemos mantener este espacio en el tiempo y promover su uso? Consideramos importante que todo el equipo asuma el compromiso de cuidar el espacio, mantenerlo limpio y organizado, respetar los momentos de uso de los compañeros y promover pausas conscientes durante la jornada laboral. También proponemos incluir este espacio dentro de las actividades de bienestar institucional y recordar periódicamente su importancia.

Como resultado de la actividad, el equipo docente reconoce este espacio como un lugar permanente para fortalecer el bienestar emocional, el autocuidado y la convivencia laboral. Se acordó continuar con su adecuación incorporando algunos elementos que favorezcan aún más la tranquilidad y establecer acciones que permitan su apropiación y sostenibilidad en el tiempo, convirtiéndolo en un recurso para promover la salud emocional y el trabajo colaborativo dentro de la unidad operativa.

MOMENTO DE CREAR Y TRANSFORMAR:

Como actividad de apertura, el equipo docente realizó la lectura compartida de los fragmentos seleccionados de la obra *Una habitación propia* de Virginia Woolf. A partir de esta lectura, se generó un espacio de diálogo en el que reflexionamos sobre la importancia de contar con lugares que nos permitan detenernos, reconocer nuestras emociones, cuidar de nosotras mismas y fortalecer nuestro bienestar físico y emocional.

Durante la conversación coincidimos en que, así como cada persona necesita un espacio donde sentirse segura, escuchada y valorada, también el equipo requiere un lugar que favorezca la tranquilidad, el descanso y la conexión consigo mismo.

Powered by CamScanner

Reconocimos que el empoderamiento también se construye cuando disponemos de ambientes que promueven el respeto, la autonomía, la escucha y el cuidado mutuo.

Como equipo reconocimos que disponer de un espacio de bienestar dentro de la unidad operativa representa una oportunidad para hacer pausas conscientes, regular las emociones, fortalecer la salud mental y mejorar la convivencia laboral. Comprendimos que el autocuidado no es una acción individual aislada, sino una práctica colectiva que también se fortalece cuando promovemos ambientes seguros, respetuosos y acogedores para todas las personas que hacen parte del equipo.

MOMENTO DE REFLEXIONAR Y PROYECTAR:

Como cierre de la jornada, el equipo docente realizó un recorrido tranquilo por el **Rincón de Calma o Espacio Seguro de Bienestar,** observando cada uno de los elementos incorporados durante su construcción y disfrutando de un momento de pausa, respiración y contemplación. ¿Qué elemento me genera mayor sensación de calma? Las participantes expresaron que los elementos que más favorecen la sensación de calma son las plantas naturales, la iluminación cálida, la música relajante, los cojines, los aromas suaves y las frases inspiradoras, ya que contribuyen a crear un ambiente armonioso, confortable y acogedor.

Powered by CamScanner

¿En qué momentos podría utilizar este lugar? El equipo considera que este espacio puede utilizarse durante las pausas activas, después de situaciones emocionalmente exigentes, en momentos de estrés, antes de iniciar la jornada, durante espacios de reflexión individual o cuando se requiera recuperar la serenidad para continuar con las actividades diarias.

¿Cómo puede contribuir este rincón al bienestar colectivo del equipo? Reconocemos que este espacio fortalece el bienestar emocional al ofrecer un lugar seguro para descansar, regular las emociones y promover el autocuidado. Asimismo, favorece relaciones laborales más respetuosas, empáticas y solidarias, fortaleciendo el trabajo colaborativo y la convivencia dentro de la unidad operativa.

Reflexión final

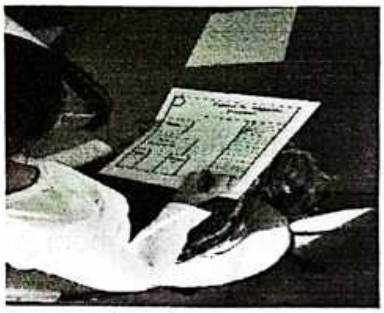
Finalmente, reafirmamos que cuidar a quienes acompañan diariamente el desarrollo integral de las niñas y los niños también es una condición fundamental para ofrecer una atención de calidad. Por ello, asumimos el compromiso de mantener este espacio como un lugar de encuentro, descanso y bienestar para todo el equipo

La jornada concluyó con el reconocimiento del **Rincón de Calma** como una construcción colectiva que fortalece el bienestar emocional, el autocuidado y el cuidado mutuo. El equipo docente expresó su compromiso de mantener este espacio activo mediante acuerdos de uso, cuidado y apropiación, promoviendo una cultura de bienestar que contribuya tanto al desarrollo personal como al fortalecimiento del trabajo colaborativo dentro de la unidad operativa.

Powered by CamScanner





Powered by CamScanner

	ASOCIACIÓN GENERADORA DE BIENESTAR SHOW KIDS NIT: 830122129-6		
SHOW KIDS	DEPARTAMENTO PEDAGÓGICO PRIMERA INFANCIA FORMATO ACTA	CODIGO	P-PI-FT-003
		FECHA	15/11/16
		VERSIÓN	24/12/16
		PÁGINA	Página 1 de 4

ASISTENTES

No	Nombres y Apellidos	Cargo	Firma
	Lucero Angulo	Responsable S.	
	Vanesa Bermudez	Profesional en atencion a la primera infancia	
	Karen Perea	profesional en atencion a la primera I.	Karen Perea
	Lina Maria Chacón	Profesional en atención a la primera infancia	Lina Chacón
	Natalia Gonzalez	profesional en atencion a la PI	
	Adrana Beltran	Profesional en atencion PI.	Adriana B
	Jenny Torres Abello	profesional en atencion P.I	Jenny Torres
	Franyi Rodriguez Diaz	Profesional Atencion a la primera Infancia	
	Yeidy Yhoana Barbosa	Auxiliar en atencion a la primera I	Yeidy B
	Carolina Velandia	Auxiliar en atención a la primera infancia	
	Estefany Blanco Herrera	Auxiliar de servicios Generales	Estefany
	Ruth Hernandez	Auxiliar Servicios Generales	RHD
	Nilsan Yhoana Palencia Parra	Manipulador de alimentos	Nilsan P
	Sandra Yhoana Parra	Manipulador de alimentos	Sandra P
	Maria Ides Useche Hernandez	Manipulador de alimentos	Maria U.S
	Ana Rubiano	Aux Administrativo	
	Shirley Vanessa Nieto	Auxiliar de servicios Generales	
	Monica Lozano Castillo	Auxiliar en atención a la primera Infancia	

Powered by CamScanner