Lugar	Jardín infantil Raíces
Fecha	14 DE AGOSTO 2026
Tema	*Actividad de bienestar "El reto de las emociones".*
Desarrollo	**OBJETIVO** Generar un espacio de bienestar, integración y participación con el equipo humano del Jardín Infantil Raíces, utilizando el juego y la expresión corporal como estrategias para reconocer y expresar diferentes emociones, fortalecer la comunicación, la empatía, la escucha y el trabajo colaborativo entre las integrantes del equipo. Asimismo, se buscó propiciar un momento diferente a las actividades cotidianas, permitiendo que las participantes se conectaran desde el juego, la espontaneidad y el reconocimiento de las emociones propias y de las demás. **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD** La actividad de bienestar **"El reto de las emociones"** fue liderada por mí, Diana Patricia, con la participación de las integrantes del equipo humano del Jardín Infantil Raíces. Para iniciar, realicé una breve introducción en la que expliqué que las emociones hacen parte de nuestra vida cotidiana y que aprender a reconocerlas y expresarlas adecuadamente también es importante dentro de los espacios laborales, especialmente cuando compartimos diariamente con otras personas. Les expliqué que la intención no era evaluar quién representaba mejor una emoción, sino reconocer, a través del juego, que cada persona puede expresar y percibir las emociones de una manera diferente. Posteriormente, organicé a las participantes en dos equipos y expliqué la dinámica. A cada equipo se le entregaron fichas con diferentes emociones. Una integrante de cada equipo debía tomar una ficha sin mostrarla al equipo contrario y representar la emoción que aparecía allí utilizando únicamente gestos, movimientos corporales y expresiones faciales, sin utilizar palabras. El equipo contrario debía observar atentamente y tratar de adivinar la emoción representada. Antes de iniciar se establecieron algunas reglas sencillas: • No se podían utilizar palabras para representar la emoción. • Se debía respetar el turno de cada participante.

- El equipo contrario debía observar y escuchar las propuestas de sus compañeras.
- Todas las integrantes debían tener la oportunidad de participar.
- Se debía mantener una actitud de respeto, disposición y compañerismo.
- El propósito principal era disfrutar de la actividad y aprender a reconocer las emociones.

DESARROLLO DEL RETO

Una vez organizados los dos equipos, se dio inicio al juego.

Desde el comienzo se evidenció entusiasmo y disposición por parte de las participantes. Algunas integrantes inicialmente manifestaron un poco de timidez al momento de representar las emociones, especialmente porque debían hacerlo sin hablar; sin embargo, a medida que avanzó la actividad se fueron sintiendo más cómodas y comenzaron a participar con mayor espontaneidad.

Las representaciones generaron momentos de risa, sorpresa y complicidad entre las participantes. Las integrantes del equipo contrario observaban cuidadosamente los gestos y movimientos para intentar identificar la emoción.

En algunos casos la emoción fue reconocida rápidamente, mientras que en otros fue necesario observar nuevamente la representación y analizar entre todas las posibles respuestas.

Durante el ejercicio se evidenció que una misma emoción puede expresarse de diferentes maneras, y que para reconocerla es necesario prestar atención no solamente a las palabras, sino también a los gestos, las expresiones faciales y el lenguaje corporal.

Una de las participantes expresó durante la actividad:

- Es más difícil de lo que parece representar una emoción sin hablar, porque uno está acostumbrado a explicar lo que siente con palabras.

Otra compañera manifestó:

- Uno se da cuenta de que tiene que observar más a la otra persona para poder entender qué quiere expresar.

También se generaron comentarios relacionados con la importancia de reconocer las emociones de las compañeras:

- A veces una compañera puede estar pasando por un día difícil y uno no se da cuenta. Hay que aprender a observar también cómo está la otra persona.

Estas expresiones permitieron llevar el juego hacia una reflexión relacionada con la cotidianidad del equipo.

REFLEXIÓN SOBRE LAS EMOCIONES

Después de finalizar las rondas del juego, reuní nuevamente al equipo para realizar una reflexión.

Les planteé las siguientes preguntas:

- **¿Cómo se sintieron durante la actividad?**

Las participantes manifestaron sentirse alegres, relajadas, divertidas y con mayor confianza para participar.

Algunas expresaron que inicialmente sentían pena o nervios al representar las emociones, pero que después se sintieron más tranquilas al ver que todas estaban participando.

Una participante comentó:

- Al principio me dio pena hacer la mímica, pero después me relajé porque todas estábamos jugando y nadie estaba juzgando.

Esta respuesta permitió conversar sobre la importancia de generar espacios laborales donde las personas puedan participar sin temor a equivocarse o ser señaladas.

- **¿Fue fácil reconocer las emociones de las compañeras?**

Frente a esta pregunta, varias participantes coincidieron en que no siempre fue fácil, porque cada persona expresa las emociones de manera diferente.

Se reflexionó que, en la vida cotidiana, no todas las personas manifiestan tristeza, enojo, alegría, preocupación o miedo de la misma manera. Por esta razón, es importante evitar asumir inmediatamente lo que otra persona está sintiendo y, cuando sea necesario, acercarse, preguntar y escuchar.

Una docente expresó:

- Me hizo pensar que no siempre podemos saber lo que le pasa a una persona solamente por la cara que tiene. Es mejor preguntar y escuchar antes de sacar conclusiones.

REFLEXIÓN SOBRE EL TRABAJO EN EQUIPO

Posteriormente orienté la reflexión hacia la importancia del trabajo colaborativo.

Les pregunté:

¿Qué necesitamos como equipo para comprender mejor a nuestras compañeras?

Entre las respuestas surgieron:

- Escuchar.
- Tener empatía.
- Ser respetuosas.
- No juzgar.
- Comunicarnos de manera adecuada.
- Tener paciencia.
- Preguntar antes de asumir.
- Reconocer que todas somos diferentes.

Una de las participantes manifestó:

- Creo que muchas veces tenemos días diferentes y no siempre sabemos qué está viviendo la otra persona. Por eso es importante tener empatía y no reaccionar de una vez.

Otra compañera señaló:

- La actividad nos mostró que para adivinar la emoción teníamos que observar y escuchar las ideas de las demás. En el trabajo pasa igual, necesitamos apoyarnos y no pensar que solamente nuestra opinión es la correcta.

A partir de estas intervenciones se pudo reconocer que el bienestar del equipo también se construye mediante acciones cotidianas como escuchar, respetar, reconocer las emociones de las demás y buscar formas adecuadas de comunicarnos cuando se presentan diferencias.

REFLEXIÓN DESDE MI EXPERIENCIA COMO FACILITADORA

Como auxiliar y responsable de liderar esta actividad, considero que fue significativo observar la disposición del equipo para participar en una propuesta diferente.

Desde el inicio mi intención fue que las compañeras pudieran salir por un momento de la rutina y compartir desde un espacio más espontáneo y cercano. Durante el desarrollo pude observar que, aunque algunas participantes inicialmente se mostraron tímidas, poco a poco se fueron involucrando y disfrutando del ejercicio.

Para mí fue importante ver cómo una actividad sencilla, como representar una emoción mediante una mímica, permitió generar conversaciones relacionadas con situaciones que vivimos diariamente.

Considero que hablar de emociones no siempre significa realizar una actividad formal o compleja. También podemos hacerlo desde el juego, la risa, la observación y la interacción con nuestras compañeras.

La actividad me permitió reflexionar sobre la importancia de que, como equipo que acompaña diariamente a niñas y niños, también nos demos espacios para reconocer cómo estamos, cómo nos sentimos y cómo nuestras emociones pueden influir en la manera en que nos relacionamos con las demás.

RESULTADOS DE LA ACTIVIDAD

Con el desarrollo de **“El reto de las emociones”** se logró:

- Generar un espacio de integración y bienestar para el equipo.
- Favorecer la participación activa de las integrantes.
- Fortalecer la comunicación no verbal.
- Promover la expresión corporal y gestual.
- Reconocer diferentes formas de expresar una misma emoción.
- Fortalecer la capacidad de observación y escucha.
- Promover la empatía frente a las emociones de las demás.
- Generar un ambiente de confianza y espontaneidad.
- Favorecer el trabajo colaborativo entre las integrantes.
- Reflexionar sobre la importancia de no juzgar ni asumir lo que siente otra persona.
- Reconocer el juego como una estrategia que también favorece el bienestar del equipo.

COMPROMISOS DEL EQUIPO

Como resultado de la reflexión, las participantes acordaron continuar fortaleciendo algunas acciones en la cotidianidad laboral:

	1. Escucharnos antes de responder, especialmente cuando exista alguna diferencia o situación que genere incomodidad. **2. Evitar juzgar las emociones de las compañeras**, comprendiendo que cada persona tiene diferentes maneras de expresar lo que siente. **3. Preguntar antes de asumir**, buscando una comunicación más clara y respetuosa. **4. Practicar la empatía**, teniendo presente que cada integrante puede estar atravesando diferentes situaciones personales o laborales. **5. Generar espacios de bienestar**, donde el equipo pueda compartir, relajarse y fortalecer sus vínculos. **6. Reconocer los aportes de las compañeras**, valorando las capacidades y cualidades que cada integrante aporta al Jardín Raíces. **7. Continuar utilizando actividades lúdicas** como estrategia para fortalecer la integración y el bienestar del equipo. **CIERRE** Para finalizar la actividad, agradecí a todas las integrantes por su disposición, participación y actitud durante el desarrollo del reto. Como cierre les expresé: Hoy jugamos a reconocer emociones, pero también nos dimos la oportunidad de mirarnos de una manera diferente. A veces necesitamos detenernos un momento para recordar que detrás de cada compañera hay una persona que siente, que tiene días buenos, días difíciles y diferentes maneras de expresar lo que le pasa. También resalté: No siempre vamos a pensar igual ni vamos a sentir lo mismo, pero sí podemos aprender a escucharnos, respetarnos y acompañarnos. El bienestar de un equipo también está en esos pequeños momentos en los que nos permitimos compartir y reconocernos**.** La actividad finalizó en un ambiente de alegría, integración y reflexión, evidenciándose una actitud positiva por parte de las participantes y disposición para continuar fortaleciendo las relaciones interpersonales y el trabajo colaborativo.

Finalmente, se realizó el respectivo registro fotográfico como evidencia del desarrollo de la actividad y de la participación del talento humano durante la actividad de bienestar.



Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
	JAZMIN ANGELICA ÑUSTES REINA	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA.	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	LEIDY YADIRA PEREZ	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA.	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	CLAUDIA PATRICIA SUAREZ ARISMENDI	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA.	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	

	SANDRA LORENA DUQUE	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA.	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	XIMENA ALEXANDRA GARCIA GUTIERREZ	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA.	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	LUZ HELENA RAMIREZ QUINTERO	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA.	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	LEYDI DANIELA SANCHEZ CADENA	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA.	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	LUZ HELENA HOYOS ANZOLA	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA.	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	NILVILENY ROJAS TORRES	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA.	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	LEIDY MARCELA BURGOS GONZALEZ	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA.	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	BLANCA ESPERANZA MOSQUERA	PROFESIONAL EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA.	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	DIANA PATRICIA ACEVEDO PEÑA	AUXILIAR EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	MARTHA LUCIA SAENZ	AUXILIAR ADMINISTRATIVA	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	MARÍA CATALINA FRANCO	AUXILIAR EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	NOHORA LILIANA PEDRAZA FRANCO	RESPONSABLE DEL SERVICIO	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	YADIRA IVON ROMERO	AUXILIAR EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	GINA PAOLA DELGADILLO	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	YANIRA ANDREA MUNAR	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	NORA CANGREJO	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	FRANCY ETHEL MEDELLIN	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	GLORIA SMITH MEDINA	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	MERY FUENTES AVELLANEDA	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	MERCEDES CARDOZO	MANIPULADORA DE ALIMENTOS	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	AMANDA LUCIA SILVA CARVAJAL	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	
	SULMA YARLEY NIÑO	AUXILIAR EN ATENCIÓN A PRIMERA INFANCIA	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES	

	Actividad	Responsable	JARDÍN INFANTIL. RAÍCES
Compromisos			
Próxima reunión			
Elaboró	*Diana Patricia Acevedo P* *Auxiliar Pedagógica*		