ACTA BIENESTAR Y SASTIFACIÓN

FECHA. Bogotá 14 de agosto de 2026

HORA: 2:00 PM

LUGAR: Jardín Infantil Salamandra, Compartir almuerzo

TEMA: Bienestar y satisfacción, “Construyendo relaciones seguras”

ASISTENTES: Responsable del servicio, Profesionales de atención a la primera Infancia, auxiliares de atención a la Primera Infancia, personal de aseo e higiene, personal servicio de alimentos, guarda de seguridad.

OBJETIVO: Brindar un espacio de bienestar emocional que favorezca la relajación, la reflexión personal y el reconocimiento de la fortaleza interior de cada mujer, promoviendo el autocuidado, la autoestima y la motivación para afrontar los desafíos cotidianos con esperanza y confianza.

METODOLOGIA: Aromas suaves, iluminación cálida y música relajante que favorezca la conexión consigo mismas. Inicialmente, se dará la bienvenida a las participantes, invitándolas a dejar por unos momentos las preocupaciones diarias y enfocarse en el presente.

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida a todo el talento humano.

2. Aromas suaves, iluminación cálida y música relajante

3. Momentos “construyendo relaciones seguras.

4. Compartir con el talento humano

DESARROLLO:

La jornada de bienestar con el talento humano, se desarrolló en un ambiente tranquilo, armonioso y acogedor, dispuesto con aromas suaves, iluminación cálida y música relajante que favoreció la conexión consigo mismas. Inicialmente, se dio la bienvenida a las participantes, invitándolas a dejar por unos momentos las preocupaciones diarias y enfocarse en el presente. Posteriormente, se realizo un ejercicio de respiración consciente y relajación guiada por la docente para promover la calma y el bienestar emocional. Durante el encuentro, se compartió la lectura de algunos fragmentos reflexivos que permitió reconocer la fortaleza, el valor y la resiliencia de cada mujer. Se propicio un espacio de reflexión personal donde cada participante puedo identificar sus logros, cualidades y motivos para continuar avanzando con esperanza. Finalmente, se cerró la jornada con un mensaje motivador y una canción inspiradora llamada levántate y resplandece, para fortalecer el amor propio, la gratitud y la confianza en sí mismas.

Con esta jornada se busco propiciar un espacio de bienestar, autocuidado y conexión personal para el talento humano, mediante experiencias de relajación que incluyan aromaterapia, música suave y momentos de reflexión, favoreciendo la disminución del estrés, el fortalecimiento del equilibrio emocional y el reconocimiento de la importancia de cuidar la salud física, mental y espiritual para continuar desempeñando sus labores con motivación, armonía y una actitud positiva.

Reflexión: Cuidarnos no es un lujo, es una necesidad. Cuando dedicamos tiempo a nuestro bienestar, renovamos nuestras fuerzas, fortalecemos nuestro corazón y encontramos la energía necesaria para seguir acompañando, sirviendo y transformando vidas con amor y compromiso. Generar un espacio de integración

con el talento humano compartiendo experiencias vividas, fortaleciendo los vínculos afectivos y mejorar el clima laboral las tensiones laborales.

Se invito a todo el talento humano a realizar unos pequeños ejercicios de estiramiento y se explica que es importante realizar unas pausas activas, con el propósito de fortalecer los tiempos breves de descanso dentro de la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y reducir la fatiga muscular a través de diferentes técnicas para mantener vivo los beneficios que aporta para el clima laboral, seguido de esto se invitó al talento humano a sentarse, Por otro lado, se genera estos espacios para fortalecer el clima laboral.

- La integración y las relaciones interpersonales, laborales.
- Reducir el estrés laboral.
- Mejorar el clima laboral.
- Aliviar las tensiones laborales.
- Aumentar el rendimiento laboral
- Fomenta la creatividad
- Aumenta la empatía.
- Mejora la agilidad mental.
- Ayuda a reflexionar sobre la forma de comunicación.
- Descubre un nuevo entorno.

Durante la actividad de las pausas activas se observó la alegría y satisfacción de las docentes al salir un poco de la rutina, al estirar su cuerpo y compartir con las demás compañeras en la cual en ocasiones no se comparte con las maestras del primer

piso y las del segundo piso. En la cual la maestra encargada de la actividad realiza con todo el talento humano las siguientes acciones:

. Pausas activas lúdicas.

. Pausas activas rítmicas.

Para finalizar se realizó un compartir con todo el talento humano, en el cual la responsable del servicio realizo una palabras de felicitaciones para todo el talento humano, resaltando la importancia de generar un buen clima laboral, tener empatía con las compañeras y ayudar a contribuir a mejorar los espacios y clima laboral, esto se basa en dar risa, amor, compañerismo, esto fortalecerá las relaciones entre el equipo a nivel individual ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga, lo cual estácomprobado que ayuda a estimular la creatividad.

Anexos





Elaborado por:

Responsable del servicio, Yeni Morales

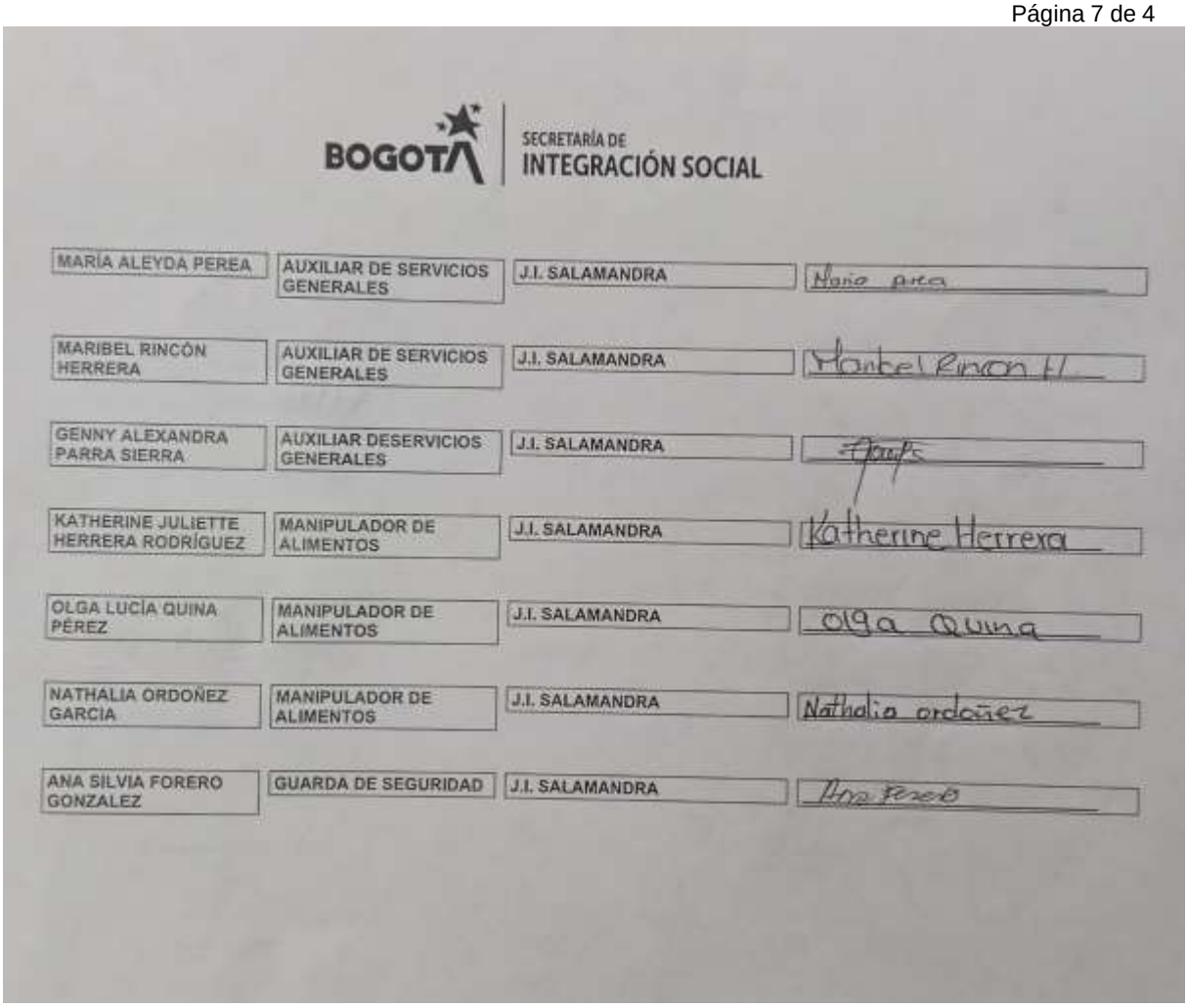
Auxiliar de atención a la primera infancia, Viviana Felix



BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

EN CONSTANCIA FIRMAN:

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA
YENI PATRICIA MORALES MARTÍNEZ	RESPONSABLE DEL SERVICIO	J.I. SALAMANDRA	
LAURA NATALY VÉLEZ	AUXILIAR ADMINISTRATIVA	J.I. SALAMANDRA	
PAOLA DUQUE UMBARILA	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
CARMEN ALEXANDRA VELANDIA	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
INGRID MARCELA MALDONADO	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
LEYDI YOANA HERNÁNDEZ	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
DARLIN SAYDA MOSQUERA VACA	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
LIZETH PAOLA VIVAS QUIÑONES	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
DIANA SIRLEY SIERRA CHISCO	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
MAYURLY PARRA SIERRA	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
DIANA ELIZABETH MORALES MARTÍNEZ	PROFESIONAL ATENCIÓN A P.I.	J.I. SALAMANDRA	
JEIMMY ALEXANDRA MUÑOZ	AUXILIAR PEDAGÓGICA	J.I. SALAMANDRA	
CLAUDIA VIVIANA FÉLIX JIMÉNEZ	AUXILIAR PEDAGÓGICA	J.I. SALAMANDRA	
JENNIFER RODRIGUEZ BARRAGAN	AUXILIAR PEDAGÓGICA	J.I. SALAMANDRA	



BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

MARÍA ALEYDA PEREA	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. SALAMANDRA	María pca
MARIBEL RINCÓN HERRERA	AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES	J.I. SALAMANDRA	Maribel Rincon H.
GENNY ALEXANDRA PARRA SIERRA	AUXILIAR DESERVICIOS GENERALES	J.I. SALAMANDRA	
KATHERINE JULIETTE HERRERA RODRÍGUEZ	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. SALAMANDRA	Katherine Herrera
OLGA LUCÍA QUINA PÉREZ	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. SALAMANDRA	olga Quina
NATHALIA ORDOÑEZ GARCIA	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. SALAMANDRA	Nathalia ordoñez
ANA SILVIA FORERO GONZALEZ	GUARDA DE SEGURIDAD	J.I. SALAMANDRA	Ana Forero