ACTA GENERAL
JORNADA LIBERADA BIENESTAR

FECHA: Bogotá, 04/09/2026

HORA: 02:00PM

LUGAR: JARDIN INFANTIL SALAMANDRA

TEMA: PAUSAS ACTIVAS Y UN COMPARTIR DE TORTA CON CAFE

ASISTENTES: Talento Humano jardín salamandra

1. OBJETIVO

Fomentar el bienestar integral y la satisfacción del talento humano en el entorno laboral mediante la realización de pausas activas, promoviendo espacios de descanso, integración y cuidado personal que contribuyan al fortalecimiento del ambiente laboral y al bienestar físico y mental de las personas participantes.

2. ORDEN DEL DÍA

1. Saludo y bienvenida.
2. Presentación del tema: Pausas activas.
3. Socialización del objetivo de la jornada.
4. Desarrollo de las actividades de bienestar.
5. Socialización de los beneficios de las pausas activas.
6. Reflexión y compromisos.
7. Registro de asistencia y cierre.

3. DESARROLLO DE LA JORNADA

La jornada inició a las **2:00 p. m.** con la bienvenida por parte de la coordinadora **Yeni Morales**, quien agradeció a las integrantes del talento humano del Jardín Infantil Salamandra por su participación, disposición y compromiso con el desarrollo de la actividad.

Posteriormente, se realizó la presentación del tema **“Pausas activas”**, resaltando la importancia de incorporar estos espacios dentro de la jornada laboral como una estrategia para favorecer el bienestar, disminuir la tensión generada por las actividades cotidianas y propiciar momentos de integración entre las compañeras.

Durante la jornada se invitó a las participantes a organizarse por grupos para realizar diferentes ejercicios y dinámicas de pausas activas, promoviendo el movimiento corporal, la interacción y la participación de todas.

Se hizo énfasis en la importancia de realizar pausas activas de manera frecuente durante la jornada laboral, teniendo en cuenta que estos espacios permiten realizar un descanso breve de las actividades habituales y favorecer una mejor disposición para continuar con las responsabilidades laborales.

Asimismo, se resaltó la importancia de **destinar tiempo para el autocuidado tanto dentro como fuera del lugar de trabajo**, reconociendo que el bienestar personal tiene una relación directa con la manera en que se desarrollan las actividades laborales y con la convivencia dentro del equipo.

4. BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

Durante la socialización se destacaron los siguientes beneficios:

• Mejora del clima laboral:
Las pausas activas favorecen la interacción entre las integrantes del equipo, fortaleciendo los vínculos, la comunicación y el trabajo colaborativo mediante dinámicas grupales.

• Favorecen la concentración y la productividad:
Estos espacios permiten realizar una pausa de las actividades habituales, recuperar la atención y continuar con las labores con una mejor disposición.

• Disminución del estrés y la fatiga:
El movimiento y los ejercicios realizados durante las pausas contribuyen a disminuir la tensión corporal y el cansancio acumulado durante la jornada laboral.

• Prevención de molestias físicas:
La realización de pausas activas permite cambiar de postura y movilizar diferentes partes del cuerpo, contribuyendo al cuidado físico frente a las actividades que implican posturas prolongadas o movimientos repetitivos.

• Fortalecimiento del bienestar integral:
Estos espacios promueven el autocuidado y permiten reconocer la importancia de atender las necesidades físicas y emocionales durante las actividades cotidianas.

5. REFLEXIÓN

Como parte de la jornada, se invitó al talento humano a reflexionar sobre la importancia de cuidar de sí mismo y reconocer las pausas como una oportunidad para recuperar energía, compartir con los compañeros y fortalecer el bienestar individual y colectivo.

Se resaltó que pequeñas acciones realizadas de manera constante pueden contribuir a generar ambientes laborales más saludables, agradables y colaborativos.

6. COMPROMISOS

- Promover la realización de pausas activas durante la jornada laboral, de acuerdo con las posibilidades y dinámicas del servicio.
- Participar activamente en las actividades de bienestar propuestas por el jardín.
- Fortalecer prácticas de autocuidado y bienestar individual y colectivo.
- Continuar generando espacios de integración que favorezcan un ambiente laboral positivo.
- Incentivar entre el talento humano la importancia de realizar pausas durante las actividades cotidianas.

7. CIERRE

Una vez finalizadas las actividades programadas, se agradeció nuevamente la participación y disposición del talento humano del Jardín Infantil Salamandra.

Se concluyó que la jornada permitió generar un espacio diferente a las actividades habituales, orientado al bienestar, la integración y el autocuidado, destacando la importancia de continuar fortaleciendo este tipo de iniciativas dentro del entorno laboral, además se realiza un compartir de torta con café.

Finalmente, se realizó el correspondiente **registro de asistencia y firma de las participantes**, dejando como soporte las evidencias fotográficas de la jornada.

8. EVIDENCIAS

Registro fotográfico de la Jornada Liberada de Bienestar – Pausas Activas y un compartir

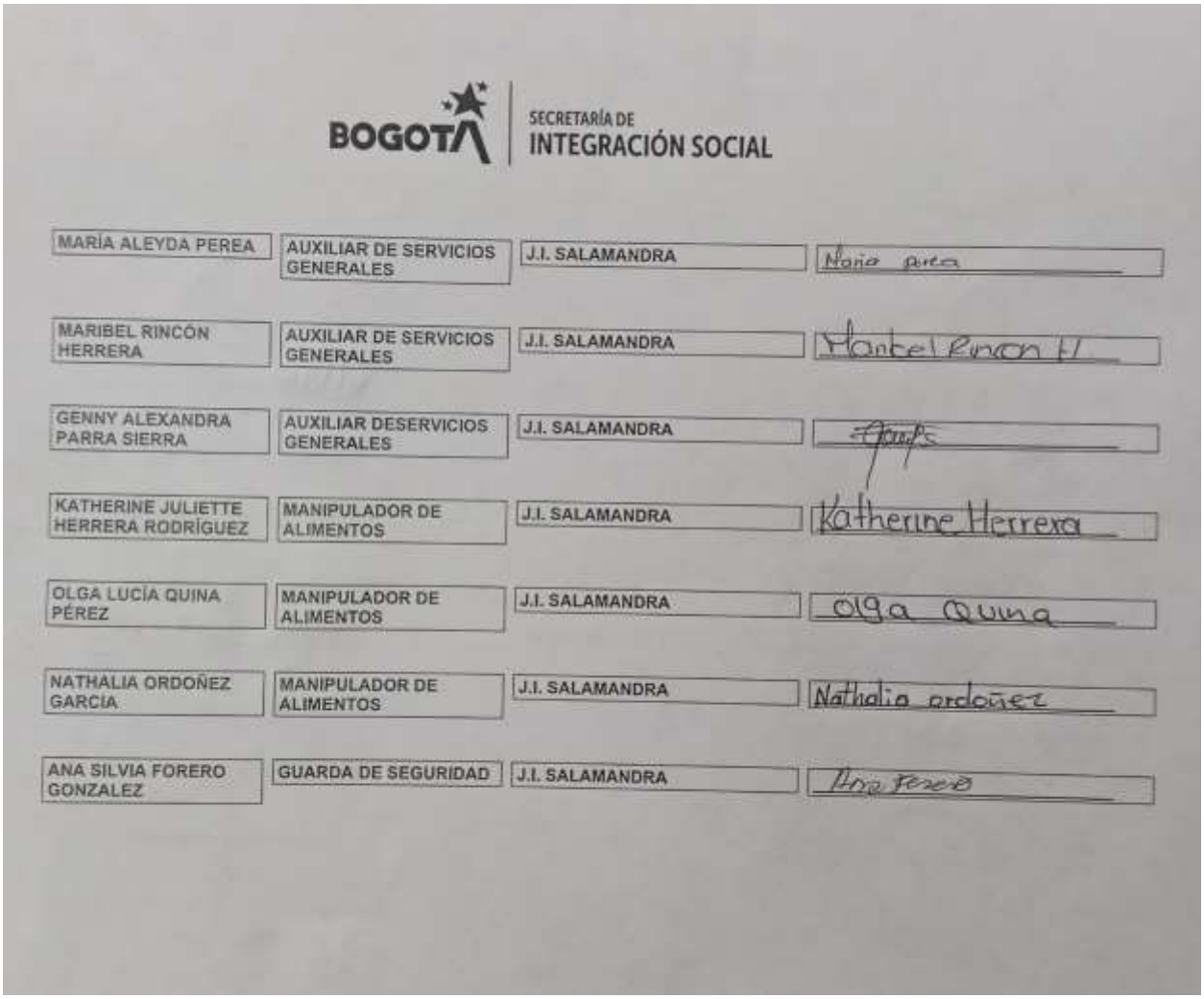




BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

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	Maria perea
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 GARCÍA	MANIPULADOR DE ALIMENTOS	J.I. SALAMANDRA	Nathalia ordoñez
ANA SILVIA FORERO GONZALEZ	GUARDA DE SEGURIDAD	J.I. SALAMANDRA	Ana Forero