ACTA N° 165

FECHA: Bogotá, diciembre 29 de 2023

HORA: 9:00 a.m

LUGAR: Reunión por remoto

TEMA: Reunión de equipo Zona Norte: Jornada de bienestar laboral-zona norte

ASISTENTES: Auxiliares de enfermería, profesionales y enlace zonal del equipo Zona Norte

ORDEN DEL DÍA: NA

DESARROLLO:

Se realiza encuentro por medio virtual con la totalidad del equipo en el enlace

JORNADA DE BIENESTAR LABORAL-ZONA NORTE
Viernes, 29 de diciembre · 9:00 – 10:00am
Zona horaria: America/Bogota
Información para unirse con Google Meet
Enlace de la videollamada: https://meet.google.com/mxh-bnmv-fmn

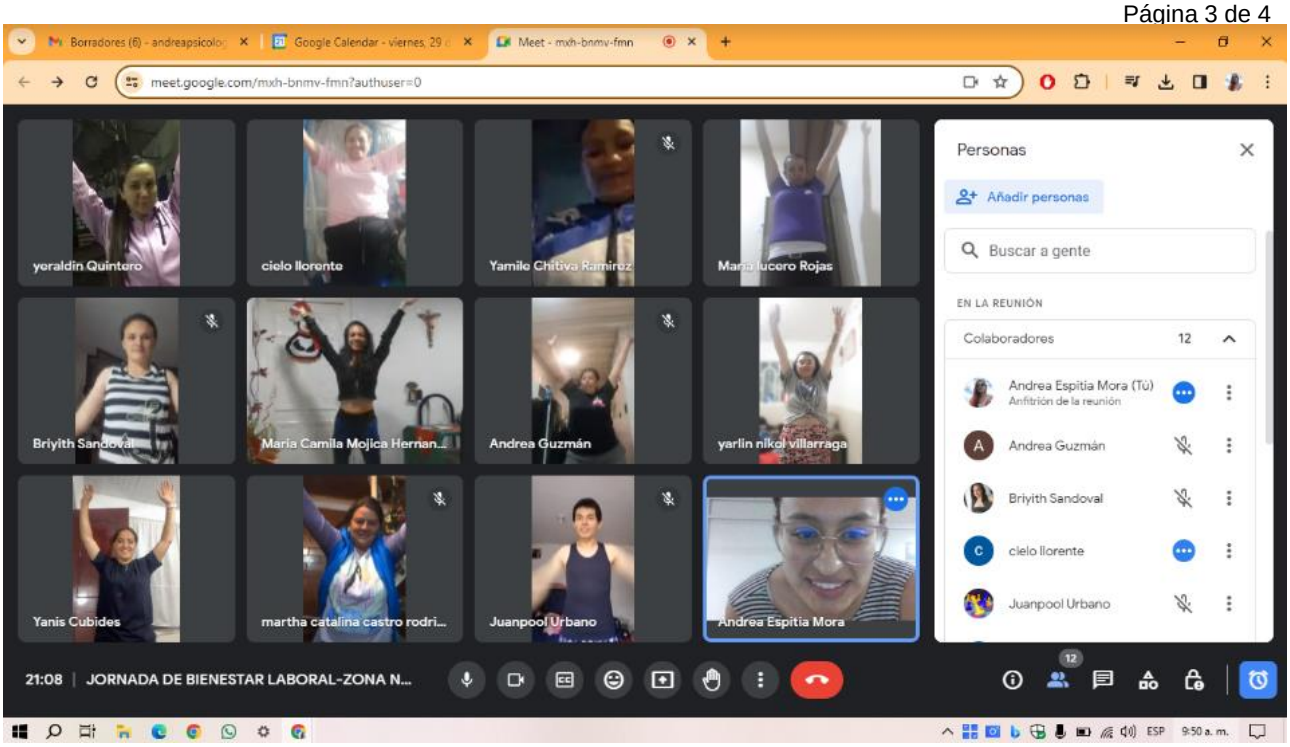
1. Se inicia la reunión brindando un espacio para que cada uno de los miembros del equipo de Zona Norte expresen y evalúen el desarrollo de las actividades del mes de diciembre. Se le recomienda al equipo de zona norte que se encuentre con ropa cómoda para la ejecución de diferente tipo de actividades propuestas para el día
2. Se inician las actividades de bienestar laboral:
    a. La primera actividad para desarrollar será un ejercicio de acondicionamiento físico donde se hará uso de apoyo audiovisual (https://www.youtube.com/watch?v=b9To4o_fMNI&list=PLx9_eb5L-t4GTMzrAf9EQ35EOhwi9s_Rv&index=1&ab_channel=Mariruska). Se comenzará con ejercicios de calentamiento cefalocaudal, proximal a distal con el fin de evitar lesiones musculares y tendinosas; se pasará a realizar ejercicios de flexibilidad con diferentes cambios posicionales.
    b. Se continuara con actividad recreativa de zumba haciendo uso de apoyo audiovisual (https://www.youtube.com/watch?v=F6s6viFOfiI&list=PLx9_eb5L-

t4Hsx0GcpyfrB4EzgK9MIBXw&index=1&t=963s&ab_channel=BoomBox) implementando música de salsa, merengue y bachata con el fin de oxigenar y activar el cuerpo, se finalizara la actividad con ejercicios de estiramiento y enfriamiento

c. Se pasará a desarrollar una actividad rompehielos en donde cada profesional y auxiliar deberá entrar a kahoot y se jugara adivina ¡quién soy!, el cual constara de varias preguntas en donde describa sutilmente a la persona y los compañeros deberá seleccionar a la persona que le corresponda
    i. Para esto cada persona del equipo norte deberá mandar a la profesional de mantenimiento físico una frase y/o adivinanza que los describa indirectamente incluyendo gustos e intereses, cosas que no gusten, valor que lo represente, parte del cuerpo que mas le guste y que menos le guste.
    ii. Se finaliza con reflexión sobre la importancia de la empatía y el entender al otro en las cosas buenas o males por la que estén pasando
d. Se finalizará la jornada con el desarrollo de un rompecabezas en donde se formaran tres grupos y a cada uno se le asignara un rompecabezas con el mismo nivel de dificultad, los grupos serán asignados de forma aleatoria, el objetivo del juego es fortalecer comunicación asertiva, trabajo en equipo, tolerancia a la frustración, tiempos de espera y ejecución
    i. GRUPO 1: https://puzzlegarage.com/puzzle/359/?gid=32fd99774e9c00e7
    ii. GRUPO 2: https://puzzlegarage.com/puzzle/63/?gid=14bd8f7620e9386b
    iii. GRUPO 3: https://puzzlegarage.com/puzzle/1177/?gid=3aac61fe02326ce5

Se finaliza reunión

Anexos: Registro fotográfico



Elaboró: Camila Mojica

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Nury AndreaEspitia Mora	Enlace zonal norte	F. C. Megasalud	
María Camila Mojica Hernández	Profesional de mantenimiento físico	F. C. Megasalud	
Martha Catalina Castro Rodríguez	Profesional de área cognitiva, psicoafectiva y social.	F. C. Megasalud	
Yarlin Nikol Villarraga Diaz	Profesional ocupacional, artística y cultural	F. C. Megasalud	
Yamile Chitiva	Área de cuidado calificado	F. C. Megasalud	

María Lucero Rojas	Área de cuidado calificado	F. C. Megasalud	María Lucero Rojas
Lorena Andrea Guzmán Rivas	Área de cuidado calificado	F. C. Megasalud	Andrea Guzman
Cielo Judith Llorente López	Área de cuidado calificado	F. C. Megasalud	Cielo Llorente.
Yeraldin Quintero Marta	Área de cuidado calificado	F. C. Megasalud	YeraldinQM
Juan Carlos Urbano	Área de cuidado calificado	F. C. Megasalud	Juan Urbano
Angela Brillith Sandoval Martínez	Área de cuidado calificado	F. C. Megasalud	ABrillithSandoval
Yanis Zareth Cubides Malaver	Área de cuidado calificado	F. C. Megasalud	Yanis Cubides