Lugar	Comunidad de cuidado caminos de vida
Fecha	23/10/2024
Tema	Mi Bienestar
Desarrollo	**OBJETIVO** Fortalecer en el talento humano el control de las emociones a través del manejo de las habilidades blandas (comunicación, trabajo en equipo, aceptación de crítica, toma de decisiones y actitud positiva) **INTRODUCCION** Según ABECÉ de Minsalud se establece: ¿Por qué promocionar la actividad física en el entorno laboral? La actividad física regular reduce el riesgo de múltiples condiciones médicas, entre las que se destacan la enfermedad cardiovascular, los eventos cerebrovasculares, la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer como el del colon y seno. Adicionalmente, previene la ganancia de peso, mejora la condición física en general, reduce el riesgo de caídas, favorece la salud ósea y reduce los síntomas depresivos. Se ha evidenciado que la gran mayoría de trabajadores permanecen sentados por lo menos ocho horas del día, y dependiendo del trabajo, estos tiempos pueden ser incluso mayores, realizando un nivel de actividad física mínimo o de baja intensidad durante el transcurso de su actividad laboral. Así que, favorecer el desarrollo de la cultura del bienestar desde el entorno laboral tiene el potencial de producir resultados positivos sobre la salud de los empleados, así como financieros para los empleadores. El desarrollo de programas de actividad física en el entorno laboral tiene los siguientes beneficios: • Crea una fuerza de trabajo saludable. • Aumenta la productividad de los empleados. • Disminuye el ausentismo laboral. • Reduce los costos en salud de los empleados. • Aumenta la moral y autoestima de los empleados. • Atrae y retiene a los buenos empleados. ¿Cuáles son las etapas necesarias para desarrollar programas de actividad física en el entorno laboral? • Planeación o Constituir un comité de bienestar laboral formado por el líder de talento humano, una enfermera o fisioterapeuta, el representante legal, un líder ejecutivo, personal de mercadeo y demás empleados interesados. El comité estará encargado de identificar la situación actual y necesidades con el fin de oportunidades de mejora, y generar planes y programas específicos para la promoción del entorno laboral saludable y la actividad física. • Promoción: Generar estrategias comunicativas para favorecer que los

	empleados sean físicamente activos, a través de: o Correos electrónicos. o Intranet – Mensajes periódicos que señalen sus beneficios. o Anuncios en reuniones claves. o Mensajes cortos visibles en los baños, escaleras, hall de ascensores y demás zonas de circulación. o Charlas grupales para recibir retroalimentación e identificar necesidades de los empleados. o Incentivos. o Fondos de pantalla. o Carteleras o pantallas digitales. o Jornadas de visibilizarían y méritos de actividad física. o Boletines internos o capsulas de información. o Divulgación de infografías y contenidos versátiles a través de redes sociales de la entidad. o Aprovechamiento en general de los recursos técnicos de comunicación para este fin. **METODOLOGIA** La actividad se realiza en el área de las instalaciones del hogar en el espacio de la zona verde en el cual se realiza la pausa activa por medio de actividades lúdico-recreativas. Realizando ejercicios de estiramientos musculares, velocidad, propiocepción, movilidad articular y fuerza. Se realizan juegos de destreza, patrones motores y competencias en equipo con el fin de propiciar la participación y la integración grupal de los colaboradores. Al finalizar se realiza una retroalimentación de la importancia de realizar un cambio de actividad y una pausa activa con el fin de evitar enfermedades laborales y/o afectaciones osteomusculares. Los cuidadores participantes del hogar lo reciben con mucha acogida y participación.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Raúl Armando Martínez	Coordinador	CCC Caminos de vida
	Diana Marcela Muñoz Méndez	Fisioterapeuta	CCC Caminos de vida
	Andrés Delfirio Castillo Penagos	Educador Físico	CCC Caminos de vida
	Se anexa formato planillo de asistencia y evidencia fotográfica		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Para el mes de noviembre de 2024 se realizará actividad programada para el área de técnicos y profesionales de la comunidad de cuidado Caminos de vida.	Fisioterapeuta con apoyo de Edu. físico	20 de noviembre de 2024
Próxima reunión	20 De noviembre de 2024		
Elaboró	Diana Marcela Muñoz Méndez Fisioterapeuta		

Evidencia Fotográfica









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018983 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Mi Bienestar. 2. Lugar o Localidad o Sede: Comunidad de Cuidado Caminos De Vida. 3. Fecha y hora: 23/10/2024. 02:00 P.M.

4. Nombre responsable: Diana Marcela Muñoz Mendez. 5. Dependencia responsable: FISIOTERAPIA

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Viviana Paola Díaz	CC.	1069720853	Caminos de vida.	Psicologa	Contratista	celapsicologica@gmail.com	3203310924	
2	Luz Adriana Ortiz	CC	1069456660	Caminos de vida	Psicologa	Contratista	luzortiztellez@gmail.com	3213968978	
3	Erica ortega silva	CC	1069824372	caminos de vida	Nutrición	contratista	ortegasilvaerica@gmail.com	3137817221	
4	Daniela Amaya Rubiano	CC	1007466495	Caminos de vida	Terapeuta Ocupativa	Contratista	caminosdevida@gmail.com	3001785595	
5	Ruth Stella Manrique H	CC	42979125	caminos de vida	Fisioterapeuta	contratista	cadefisioterapeuta@gmail.com	3213250019	
6	DEISY AVILA	C.C	1014254082	Caminos de vida	G.Documental	Contratista	Patricia-avila94@hotmail.com	3204148510	
7	Yohanna Sanchez M.	C.C.	35.252.835	Caminos de Vida	Gestora Documental	Contratista	ysanchez2538@mijena.edu.co	3233118511	
8	Alberto Contreras	CC	11384595	caminos de Vida	Aux TO	planta	albertocontreras26@gmail.com	3125933737	
9	Camilo Andres Padilla Taborda	CC	1033732374	Caminos de vida	Tallerista	contratista	Caminosapfisiotaborda@gmail.com	3212874293	
10	Diana Carolina Gutierrez Castro	C.C	1069725517	Caminos de vida	T. Social	Contratista	ctrabajosocialcaminos8180@gmail.com	3219443364	
11	Carolina Montes Avila	CC.	1065893457	Caminos de vida	Terapeuta Ocupacional	contratista	caminosdevida Terapia@gmail.com	3165389387	
12	CAROLINA PEÑALOZA S	CC	52.213439	CC Caminos de vida	T.O	Contratista	caminos terapia ocupacional@gmail.com	3115926660	
13	Marco A. Caicedo	CC	1138872888	CC caminos de vida	Regente	Contratista	caicedo1989cosio@gmail.com	3004700778	
14	ANDRES DELFINO CASTILLO PEÑA	CC	1069738858	CC CAMINOS DE VIDA	ED. FISICA	CONTRATISTA	caminosdevidaedfisica@gmail.com	3223570450	
15	Erica ortega silva	CC	1007200372	Caminos de vida	Nutricion	contratista	ericaortega@gmail.com	3137817221	
16	Jhonatan Mosquera	CC	1072446279	CC Caminos de vida	Resp. ambiental	Contratista	SPS.obrero-servicio-jgmail.com	3194288888	
17									
18									
19									
20									