Lugar	*Comunidad de cuidado Caminos de vida*
Fecha	*15/04/2025 11:15 am-11:40 am*
Tema	*Pausas activas (Mi respiro)*
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA:** **1.** Objetivo de la actividad **2.** Introducción de la actividad **3.** Actividades desarrolladas **4.** Materiales para el desarrollo de la actividad **5.** Compromisos **6.** Anexos Evidencias fotografías de las actividades de los días mencionados en el acta y planillas de asistencias. DESARROLLO: 1. **Objetivo de la actividad:** Los objetivos de la actividad fueron: • Reducir la Fatiga Física: -Aliviar la Tensión Muscular: Las pausas activas ayudan a relajar los músculos y a reducir la rigidez que se acumula por estar en una sola posición o realizar tareas repetitivas. -Mejorar la Circulación: Realizar movimientos y estiramientos estimula el flujo sanguíneo, lo que previene problemas asociados con la mala circulación, como la sensación de piernas cansadas. • Prevenir Problemas de Salud o evitar lesiones: Incorporar pausas activas puede disminuir el riesgo

de lesiones relacionadas con el trabajo, como el síndrome del túnel carpiano o dolores de espalda.

- Combatir el Sedentarismo: Ayuda a mitigar los efectos negativos del sedentarismo prolongado, como el aumento de peso y problemas metabólicos.
- Mejorar la Postura o corrección postural: Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento pueden contribuir a mantener una buena postura, reduciendo problemas como la curvatura de la espalda y el dolor cervical.

Se brinda a la comunidad de cuidado espacios de esparcimiento por medio de la actividad llamada ‘’Mi respiro’’ realizada el día 15/04/2025.

2. Introducción de la actividad:

Se convoca a los funcionarios de la comunidad de cuidado, para la ejecución de las pausas activas que se inician por medio de un momento de estiramientos globales y movilizaciones articulares, se continua con una fase de introducción en la cual se comparte los objetivos de la actividad y se les explica la importancia de las pausas activas en el ámbito laboral.

3. Actividades desarrolladas:

En la actividad de mi respiro se realizó ejercicios de fortalecimiento muscular por medio de ejercicios de autocarga, con el fin de evitar el desacondicionamiento físico ampliar el rango de movimiento y evitar adherencias en las articulaciones. Se comienza con

	calentamiento en la cual se realiza estiramientos de miembros superiores e inferiores, se continua con movilizaciones articulares y ejercicios de respiración profunda Se dividió los participantes en dos grupos ,los jugadores de ambos equipos se colocan en una línea de salida a una cierta distancia .En cada turno, un jugador de cada equipo corre hacia el tablero y coloca su objeto en una casilla vacía, después de colocar su marcador, el jugador regresa corriendo al equipo y le da el turno al siguiente compañero, el objetivo es lograr una fila de tres marcas consecutivas (en línea horizontal, vertical o diagonal). Se evidencio agrado por los participantes y una excelente forma de mezclar actividad física, competencia sana y trabajo en equipo en un solo juego. En la segunda parte de la actividad se realiza una charla corta a personal de enfermería sobre ergonomía en el puesto de trabajo. 4.**Materiales para el desarrollo de la actividad:** Los materiales utilizados fueron: zona administrativa de la comunidad de cuidado, talento humano, conos, pelotas y aros.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver lista de asistencia		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite

Elaboró	*Juan Pablo Hurtado Vásquez*

6.Anexos Evidencias fotografías de las actividades de los días mencionados en el acta y planillas de asistencias:

REGISTRO FOTOGRAFICO DE RESPIRO AL CUIDADOR

LUGAR: COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
FECHAY HORA: 15/04/2025 11:15 am-11:40 am
TEMA: PAUSAS ACTIVAS (Mi respiro)

Mi respiro 15/04/2025 11:15 am-11:40 am





PROCESO GESTION DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GDO-023
Versión: 3
Fecha: Marzo (2024018943 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Pausas activas "Mi respiro" 2. Lugar o Localidad y Sede: CCaminos de Vida 3. Fecha y Hora: 15/04/25 11:15 am - 11:40 am

4. Nombre responsable: Juan Pablo Hurtado 5. Dependencia responsable: Fisioterapia

6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de Identidad 8.1 Tipo	8.2 Número	9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
1	Raul Armando Martinez	CC	18390298	cc caminos de Vida	Coordinador	Contratista	Caminosdevida9575	3119159777	
2	Paola Morales	C.C	1069973595	Cc caminos de vida	T.O	Planta	Fisioterapeutapaolamorales@hotmail.com	3003811488	
3	CAROLINA PEÑALOZA	CC	52213439	CCC caminos de vida	T.O	Contratista	terapeutacaropa@GMAIL.COM	3115926660	
4	Omar Vanegas	CC	1018464842	CC caminos de vida	Educador Físico	Contratista	Educador Físico caminosdevida@gmail.com	3144586817	
5	Mauricio Silva	CE	1074987224	Caminosdevida	T.O	Planta	fabiansilva9225	32088684	
6	Jhon Melo Gómez	C.C	1065740922	Caminos de Vida	T.O.	Contratista	jhonff.rzc@gmail.com	3014604136	
7	Veronica sara Botero	C.C	1069750503	caminos de vida	Tec operativa	planta	vesd_93as@hotmail.com	3222688163	
8	Sebastian Ruiz P.	CC	1069754931	Caminos de Vida	Aux T.O	Planta	ruizdiaz.sebastian22@gmail.com	3124658499	
9	Juan Pablo Hurtado	CC	1064754111	CC caminos de Vida	Fisioterapeuta	Contratista	fisioterapeutacaminos@gmail.com	3006168XX	
10	CAROLINA PEÑALOZA	CC	52213439	CCC caminos de vida	T.O	Contratista	terapiaocupacional@GMAIL.COM	3115926660	
11	Wilber Jimenez	CC	1065738999	Caminos de Vida	Ambiental	Contratista	wilberjimenez@hotmail.com	3148058894	
12	Rotstella Nata	CC	42879125	CC caminos de vida.	Psicologa	Contratista	psicologa.caminosdevida@gmail.com	3213250019	
13	Daniela Amaya Rubiano	CC	1057466495	CC caminos de vida	Tecnica operativa	Planta	caminosdevida9707@gmail.com	3001485595	
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Scanned with CamScanner