Lugar	*Comunidad de cuidado Caminos de vida*
Fecha	*30/06/2025 2:30 Pm-3:00 Pm*
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 30/06/2025.

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.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	**Raúl Armando Martínez**	**Coordinador**	**C.C. Caminos de vida**
	Juan Pablo Hurtado Vásquez	**Fisioterapia**	**C.C. Caminos de vida**

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos			

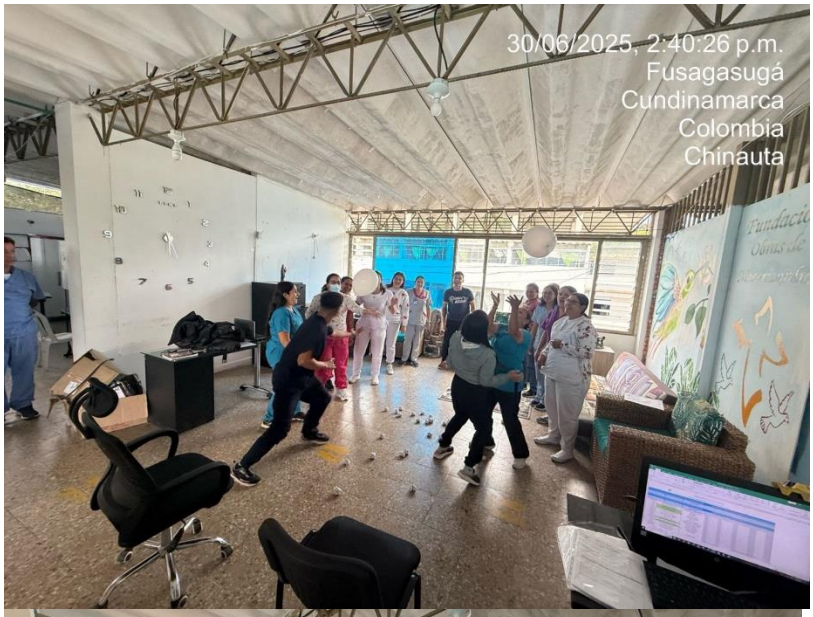
Elaboró	*Juan Pablo Hurtado Vásquez*

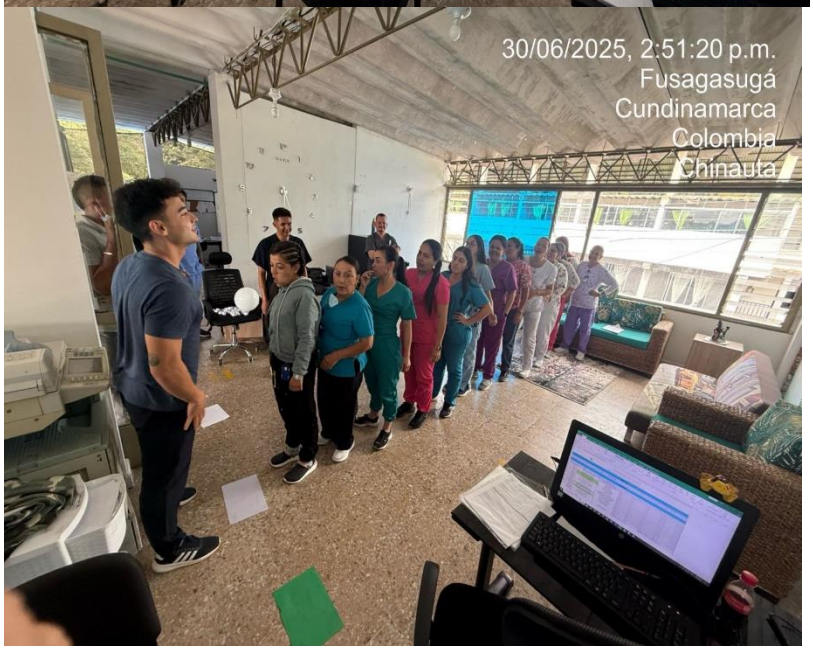
6.Anexos Evidencias fotografías de las actividades de los días mencionados en el acta y planillas de asistencias:

REGISTRO FOTOGRAFICO DE RESPIRO AL CUIDADOR

LUGAR: COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
FECHAY HORA: 30/06/2025 2:30 PM-3:00 PM
TEMA: PAUSAS ACTIVAS (Mi respiro)

Mi respiro 30/06/2025 2:30 PM-3:00 PM





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Pausa activa (Mi ropiva) 2. Lugar o Localidad o Sede: CC. Caminos de Vida 3. Fecha y hora: 30/04/2025 2:30 pm - 3:00 pm

4. Nombre responsable: Juan Pablo Hurtado Urrutia 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 Numero						
1	Luz Adriana Ortiz	CC	1069756605	CC Caminos de Vida	Psicologa	Contratista	cdcpsicologia@cam	3213968978	
2	Leonardo Garzon R	CC	80007691	CC Vida	ENFERMERA	Contratista	Leogarzon@gmail.com	3102047258	
3	Diana Carolina Gutierrez C.	CC	1069722047	CC Caminos de Vida	T. Social	Contratista	cctrabajosocial@caminos	3219443264	
4	Erika Estrada C.	CC	1193114407	CC Caminos de vida	Nutricionista	Contratista	eerikas@gmail.com	3014227006	
5	Natalia Ramos Maldonado	CC	1020813241	CC Caminos de Vida	Nutricionista	Contratista	nataliaramos96@hotmail.com	3213824814	
6	Oscar Ubaneja Caballero	CC	1018464842	CC Caminos de vida	Educador Física	Contratista	caballero@hotmail.com	3144386887	
7	Wilber Molaner	CC	1069738999	Caminos	Ambiental	Contratista	———	3180583944	
8	Yohana Sanchez M	CC	35252835	Caminos de Vida	Gestora Documental	Contratista		3233118511	
9	Deisy Ariza	CC	1014254082	Caminos de vida	Gestora Documental	Contratista	Der.archivo@gmail.com	3204148816	
10	Ruth Stella Ramirez	CC	42879127	CC Caminos de Vida	Coordinador Ecoturismo	Contratista	cdc.ecoturismo@caminos.com	3213200044	
11	Mauricio Silva C.	CC	1071982204	CC Caminos	Aux Teo	Planta	Mauricio@gmail.com	3208868488	
12	Pedro Morales	CC	1069731675	CC Caminos	Tallerista	Planta	Pedro36@gmail.com	3009811488	
13	Jhon Melo G.	C.C.	1069740922	CC Caminos	Tallerista	Planta	jhonff_30@hotmail.	3014604136	
14	Gabriel Armando Martinez	C.C.	18399248	CC Caminos de Vida	Coordinador	Contratista	ccaminosdevida7580	3114159779	
15	Sebastian Ruiz D	CC.	1069754931	Caminos de Vida	AUX T.O	Planta	ruizdimaterapiaocupacional	3125659490	
16	Juan Pablo Hurtado U	CC	1069754749	CC Caminos de Vida	Fisioterapia	Contratista	Juanhurtado@gmail.com	3006125736	
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me han informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles (que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación).
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.