FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA
GUSTAVO MARTINEZ CAFFYN
NIT: 800189920 – 5

ACTA DE FORMACION AL TALENTO HUMANO

Mes: Junio de 2025
Temática: la importancia de las pausas activas
Responsable: Liesel Leal Serra
Componente: Pedagogico

- **OBJETIVO**: Brindar información sobre la importancia de realizar pausas activas través de espacios interactivos para garantizar la estabilidad y la salud en el momento de desarrollar una experiencia pedagógica

Descripción

El día 24 de Junio de 2025 a la 08:00 am se dio inicio a la formación de talento humano en el parque Cesar Florez del sector la Florida en el barrio San Fernando con una calida bienvenida, una oración y recordando la importancia de asistir a los encuentros .
Seguidamente se hizo una dinámica de saludos para lograr la interacción en el lugar, seguidamente se les hablo que en la vida laboral son grandes los retos que se deben enfrentar diariamente por lo que es necesario preparar la mente y el cuerpo, a través de ejercicios de relajación osteomuscular, antes, durante o después de una jornada laboral, con calentamiento muscular y pausas activas. pausa activa es un espacio dentro de la jornada laboral destinado a la realización de diferentes tipos de ejercicios con el fin de prevenir lesiones osteo-musculares y la fatiga o tensión acumulada por el desarrollo de las labores cotidianas dentro de la empresa.

Es importante cuidar la postura, seguir atentamente las indicaciones, mantener una respiración adecuada buscando una correcta aplicación de los ejercicios, con el fin de incrementar los beneficios de los mismos.

Hacer diariamente dos pausas activas con una duración de 7 minutos cada una, mejora la flexibilidad, la fuerza muscular y la movilidad articular, por medio de diferentes ejercicios diseñados para este fin.

FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA
GUSTAVO MARTINEZ CAFFYN
NIT: 800189920 – 5

Evidencias



Liesel Leal Sierra

Responsable

Liesel Leal Sierra
CC #1143360707
Componente pedagógico

FUNDACION DE LA COMUNIDAD UNIDA
GUSTAVO MARTINEZ CAFFYN
NIT: 800189920 – 5

FIRMA DE ASISTENTES

Mes: Junio

N°	Nombres y apellidos	N° de identificación	Cargo	Firma
1	Berta Jiménez B.	22797912	Agente E.	Berta J.
2	Monica Diaz E.	45531772	Agente E.	
3	Magdalena Chavez	45452835	Agente Educo	
4	Ena Camargo Paternina	1143.338.337	Agente Educativo	Ena Camargo
5	Karen L. Tinoco Ariza	32937576	Agente Educativo	Karen L. Tinoco A.
6	Modesta Romero Guerrero	45486671	Agente E	Modesta Romero
7	Yadira Corpas Reales	45.465.969	Agente E	Yadira Corpas Reales
8	Liz Mary Ramos G	45.505.586	Agente E	
9	Regina Araya Perez	33754.964	Agente Educativo	
10	Concepción Palacio castro	45486399	A. Educativo	Concepción Palacio C.
11	Ucol Pavages Ortega	11.28060965	Auxiliar	Ucol Pavages O.
12	Cecilia Montes	33143865	Educativo	Cecilia Montes
13	Ade Maria cuadrado A	45753444	A Educativo	Ade Maria cuadrado
14	Yuleth Tercero Campo.	1143359433	A. Educativo	Yuleth Tercero C.
15	Yesenia Cabas Dobro	30873538	A. Educativo	Yesenia C.
16	Argenida Almeda	1128049160	A. Educativo	Argenida Almeda
17	Sabrina Corpas Polo	32937772	A. Educativo	Sabrina Corpas
18	Deisy Rocio Nuñez	45466607	A Educativo	Deisy Rocio Nuñez
19	Jenny Carballido Diaz	22951.812	A. Educativo	Jenny Carballido
20				
21				
22				
23				
24				
25				