FUNDACION RAIZ SOCIAL F. R. S.
Amor por el Servicio
NIT. 900.126.347-7

ACTA JORNADA DE BIENESTAR LABORAL

TEMA: PAUSAS ACTIVAS

Hora: 01: 00 am a 01:30 pm	**Fecha: 29/AGOSTO/2025**
Lugar:	EIC SAN JUAN DE MIS AMORES – COLEGIO DARIO ARRIETA
Componente que convoca:	Componente de familia, comunidad y redes.
Objetivo:	mejorar la salud física y mental del talento humano, reduciendo el sedentarismo, la fatiga, el estrés y la tensión muscular acumulada debido a largas jornadas laborales, al mismo tiempo que aumentan el rendimiento, la productividad y la calidad del trabajo.

Agenda:

1. **Bienvenida y saludo por parte de equipo de apoyo psicosocial.**
2. **Pausas activas**
3. **Hidratación**
4. **Registro fotográfico**
5. **Cierre**

Desarrollo y Descripción de cada Actividad:

1. **Saludo y Bienvenida.**

Se realiza saludo y bienvenida al talento humano donde continuamos promoviendo las pausas activas, como parte de la promoción de salud y prevención. Así mismo seguimos garantizando espacios adecuados como pasillos, patio o salones promoviendo la interacción, el compañerismo y la productividad laboral desde distintas áreas del EIC.

2. **Pausas activas.**

Durante el mes de Agosto, en diversos días del mes, tuvimos la oportunidad de reunirnos con el talento humano, con el fin de llevar a cabo prácticas saludables mediante el desarrollo de pausas activas, promoviendo asi, el movimiento y los buenos hábitos, como parte fundamental del bienestar y buscando erradicar enfermedades o mejorar la salud, tanto física, como mental. Las pausas activas fueron realizadas en espacios cómodos, cada pausa se realizó entre 5 a 10 minutos según necesidad realizando movimientos leves y flexibles, esto nos ayuda a recuperar energía y una mejora en el desempeño laboral, evitando trastornos osteomusculares y el estrés. Estos espacios son trabajados en grupo, con todo el talento humano e individualmente manteniendo el cuerpo fresco y previniendo el agotamiento.

3. **Hidratación.**

Se le recuerda al talento humano la importancia de estar hidratándonos de manera constante debido a que así ayudamos a nuestro cuerpo a lubricar nuestras articulaciones y a tener mejoría en nuestra salud.

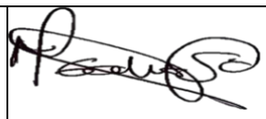
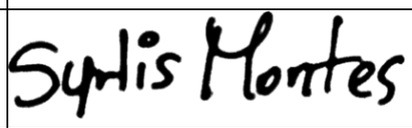
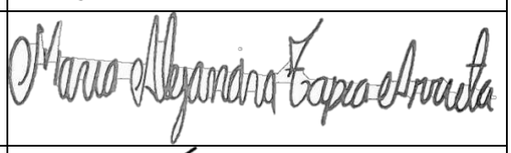
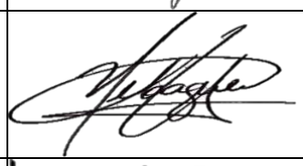
4. **Registro fotográfico.**





5. **Cierre**.

Siendo las 1:30 pm se da por terminada la pausa activa del mes de agosto con el talento humano.

FIRMA RESPONSABLES		
MELIZA CALVO SAGBINI	Profesional de Apoyo Psicosocial	
SYRLIS MONTES YEPES	Profesional de Apoyo Psicosocial	
MARIA ALEJANDRA TAPIA ARRIETA	Profesional de Apoyo Psicosocial	
NEBIS CARABALLO GUETE	Profesional de Apoyo Psicosocial	
LUZ NEIRA ESPRIELLA BUELVAS	Profesional de Apoyo Psicosocial	