ACTA N° 141

FECHA: Chinauta 26 de agosto de 2024
HORA: 09:00 am
LUGAR: Hogar Caminos de Vida. - Zona verde
TEMA: Pausas activas

ASISTENTES: Auxiliares de enfermería, servicios generales, cocina, profesionales y técnicos.

ORDEN DEL DÍA:

1. OBJETIVO
2. INTRODUCCION
3. METODOLOGIA
4. MATERIALES
5. COMPROMISO
6. ANEXO

1. OBJETIVO

Generar momentos de esparcimiento para el talento humano por medio de actividades lúdicas y recreativas, con el fin de mitigar la fatiga y el estrés laboral.

2. INTRODUCCION

Las pausas activas laborales se caracterizan por realizar una serie de actividades cortas durante la jornada de trabajo, esto con el fin de activar la respiración, circulación sanguínea, energía corporal y prevenir desordenes psicofísicos derivados por la fatiga física y mental (Niño & Solano, 2020).
Incentivar la actividad física regular dentro de la jornada laboral reduce el riesgo de múltiples condiciones y dificultades medicas entre las que se destacan enfermedades cardiovasculares, eventos cerebrovasculares, la hipertensión arterial y enfermedades ocasionadas con el estrés diario. Cumple con la función de aliviar la tensión de diversos músculos del cuerpo, mejorar la movilidad articular y disminuir las malas posturas, cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas, eliminar la falta de concentración y mal humor (Niño & Solano, 2020).

Scanned with CamScanner

3. 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. Realizando ejercicios de destreza, propiocepción, movilidad articular y actividades de sensibilización y confianza. Se realizan juegos con los ojos cerrados y carreras en equipo con el fin de incentivar la participación grupal de los colaboradores. Al finalizar se realiza una retroalimentación de la importancia de realizar un cambio de actividad Los cuidadores participantes del hogar lo reciben con mucha acogida y participación.

4. MATERIALES

Bombas, pistolas de agua, agua, amplificador de sonido

5. COMPROMISOS

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Para el mes de septiembre de 2024 se realizará actividad programada para el área de técnicos y profesionales de la comunidad de cuidado.	Fisioterapeuta con apoyo de Edu. físico	4 de septiembre de 2024

CONVOCATORIA. Se propone una nueva actividad para el mes de agosto del 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Raúl Armando Martínez	Coordinador	C.C caminos de vida	
Diana Muñoz Méndez	Fisioterapeuta	C.C caminos de vida	
Andrés Delfirio Castillo	Educador Físico	C.C caminos de vida	

Anexos: evidencia fotográfica y firma de asistencia.

Elaboró: Diana Marcela Muñoz Méndez

Scanned with CamScanner

6.ANEXO 1. EVIDENCIA FOTOGRAFICA









Scanned with CamScanner

	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: RESPICO AL CUIDADOR - PAUSA ACTIVA 2. Lugar o Localidad o Sede: CCC CAMINOS DE VIDA. 3. Fecha y hora: 26 AGOSTO 2024 09:00 AM

4. Nombre responsable: DIANA MARCELA MUÑOZ MENDEZ. 5. Dependencia responsable: AREA DE 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	Yohanna Sanchez M	CC	35252835	C.C. Caminos de Vida	Gestora Documental	Contratista		3233118511	
2	Deisy Arias	CC	1014254082	CC Caminos de vida	Gestora Documental	Contratista		3204148510	Deisy Arias
3	Camilo Padilla	CC	1033732571	CC caminos de Vida	Fisioterapeuta	Contratista		3228747423	
4	Johanna Lesli Camelo	CC	35251620	CC caminos de vida	Psicologa	Contratista		3138647516	
5	Diana Gutierrez	CC	1069725042	CC Caminos de Vida	Trabajadora Social	Contratista		3219463366	
6	Luz Adriana Ortiz	CC	1069755501	Caminos de Vida	Psicologa	Contratista		3213968178	Luz Ortiz
7	Rolli Stella Mahecha	CC	42879121	CAMINOS de vida	Gerontologa	contratista		3213250041	
8	Angélica Rodriguez	CC	35253939	CC Caminos de vida	Gastronoma	Contratista		3195595978	
9	Gian Carlos Diaz G.	CC	1015716931	Caminos de vida	Nutricionista	Contratista		3234561664	
10	Emelin Diaz Campo	CC	1069767705	CC Caminos de Vida	Tec. Operativa	Contratista		3102964565	
11	ANDRES CASTAÑO	CC	1061738858	CCC CAMINOS DE VIDA	ED FISICO	CONTRATISTA		3223570450	
12	Carolina Martes A.	CC.	1065815457	CC Caminos de vida	Terapeuta ocupacional	Contratista		3165387387	
13	Carlos Perdomo	CC	1072716721	CC caminos de Vida	Jefe Enfermería	Contratista		3016132952	
14									

Scanned with CamScanner