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

ACTA JORNADA DE BIENESTAR LABORAL

TEMA: PAUSAS ACTIVAS PARA ESTIMULAR LA CREATIVIDAD Y PRODUCTIVIDAD

Hora: 10:00 am a 11:30 am	**Fecha: 27/OCTUBRE/2025**
Lugar:	EIC SAN JUAN DE MIS AMORES – COLEGIO DARIO ARRIETA
Componente que convoca:	Componente de familia, comunidad y redes.
Objetivo:	Brindar al talento humano condiciones óptimas para la realización de pausas activas que satisfagan las necesidades en el ambiente laboral para promover su productividad a través de ejercicios dinámicos.

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 dando continuidad a las jornadas de bienestar laboral a través de la realización de pausas activas dinámicas. Se realiza una introducción sobre la importancia de los descansos durante la jornada laboral puesto que al no ofrecer estos espacios de esparcimiento se pueden tener repercusiones directas en el estado de salud.

2. **Pausas activas.**

Durante el mes de Octubre realizamos jornadas de esparcimiento y descansos durante la jornada laboral, se llevaron a cabo ejercicios de estiramiento realizando series cortas enfocadas en el estiramiento de los músculos como una forma de relajar al personal y garantizar que no sufran de problemas de salud relacionados a la posición que asumen durante el desarrollo de sus actividades diarias. Nos enfocamos en el cuello, espalda, piernas, manos y muñecas, puesto que suelen ser las zonas más afectadas. También se realizaron juegos de coordinación para ejercitar la mente, este tipo de ejercicios ponen a prueba la coordinación y el pensamiento rápido entre los miembros de los participantes.

3. **Hidratación y Snack.**

Se hace entrega de botellas de agua y se recomienda beber pequeñas cantidades de agua cada 15-20 minutos, incluso antes de sentir sed para asegurar una hidratación constante. También se entregan Snack saludables que aportan energía y ayudan a mejorar la concentración y así complementamos este momento.

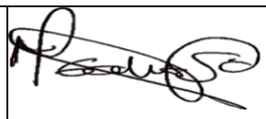
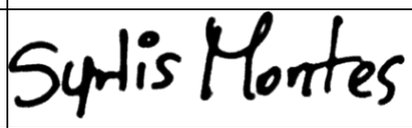
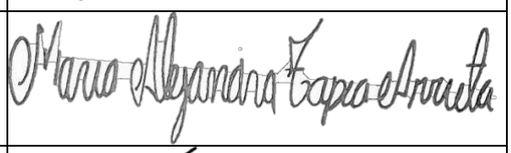
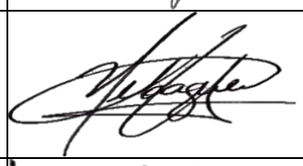
4. **Registro fotográfico.**

5. **Cierre**.

Siendo las 11:30 am se da por terminada la pausa activa del mes de octubre 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	