Lugar	Comunidad de cuidado Caminos de vida
Fecha	24 de octubre de 2025 2:30 Pm-3:00 Pm
Tema	Pausas activas (Mi respiro)
Desarrollo	**ORDENDEL 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 permiten relajar los músculos y disminuir la rigidez ocasionada por permanecer en una misma posición o realizar movimientos repetitivos. • Mejorar la circulación: Los estiramientos y movimientos activan el flujo sanguíneo, ayudando a prevenir la sensación de pesadez en las piernas y otros problemas asociados con la mala circulación. • Prevenir problemas de salud y evitar lesiones: La práctica

de pausas activas contribuye a reducir el riesgo de dolencias laborales como el síndrome del túnel carpiano o el dolor lumbar.

- Combatir el sedentarismo: Favorece la movilidad corporal, ayudando a contrarrestar los efectos negativos de la inactividad prolongada, como el aumento de peso y los trastornos metabólicos.
- Mejorar la postura: Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento favorecen una correcta alineación corporal, previniendo molestias como la curvatura de la espalda y el dolor cervical.

La actividad denominada “Mi Respiro”, realizada el 24 de octubre de 2025, brindó a la comunidad de cuidado un espacio de esparcimiento, bienestar y autocuidado físico.

2. Introducción de la actividad

Se convocó a los funcionarios de la comunidad de cuidado para la realización de pausas activas. La jornada inició con ejercicios de estiramiento global y movilización articular, seguidos de una breve introducción en la que se socializaron los objetivos y la importancia de implementar pausas activas en el entorno laboral como estrategia de prevención y bienestar.

3. Actividades desarrolladas

Durante la actividad “Mi Respiro” se realizaron ejercicios de fortalecimiento muscular mediante técnicas de autocarga, orientadas a prevenir el desacondicionamiento físico, ampliar el rango de movimiento y evitar adherencias articulares.

La sesión comenzó con un calentamiento general que incluyó estiramientos de miembros superiores e inferiores, movilizaciones articulares y ejercicios de respiración profunda.

Posteriormente, los participantes se dividieron en dos grupos para realizar una dinámica recreativa tipo “tres en línea”. Cada equipo debía colocar sus marcadores en el tablero, corriendo por turnos hasta lograr una fila de tres marcas consecutivas (horizontal, vertical o diagonal). La actividad fomentó la actividad física, la competencia sana y el trabajo en equipo, generando un ambiente de motivación y disfrute entre los participantes.

Finalmente, se desarrolló una breve charla dirigida al personal de enfermería sobre ergonomía en el puesto de trabajo, con el propósito de fortalecer hábitos saludables y prevenir lesiones laborales.

4. Materiales utilizados

Para el desarrollo de la actividad se emplearon los siguientes recursos: Zona administrativa de la comunidad de cuidado, talento humano, conos, pelotas y aros.

Registro fotográfico:



Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa lista de asistencia		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	N/A		
Elaboró	Juan Pablo Hurtado (Fisioterapeuta)		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE 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: Pausas activas (Mi respiro) 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Caminos de Vida 3. Fecha y hora: 24/10/2025 2:30 pm - 3:00 pm

4. Nombre responsable: Juan Pablo Hurtado 5. Dependencia responsable: Fisioterapeuta

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 Número						
1	Ayda Alvarez Muñoz	CC	1033433814	Caminos de vida	Nutricionista	Contratista	ayda.alvarez@gmail.com	3026465496	
2	Luz Adriana Ortiz Tellez	cc	1069756605	cc caminos de Vida	Psicologa	Contratista	edcpsicologia caminos @gmail.com	3213968978	
3	Estella Pinzon	cc	42879165	cc caminos de vida	Gerontologa	Contratista		3213250014	
4	Edwar Prieto B	CC	3954466	CC Caminos Vida	Gerontologa	Contratista		3192338319	
5	Natalia Ramos Maldonado	CC	1020813804	cc caminos vida	Nutricionista	Planta		3138248910	
6	Veronica Serna Botero	C.C	1069750503	cc caminos de vida	Tec Operativa	Contratista	caminosdevida9707@gmail.com	3222688163	
7	Heidy Daniela Amaya	CC	1007466495	CC caminos de vida	Tecnica Operativa	Planta	caminosdevida9707@gmail.com	3001785595	
8	Clara Cristina Sanchez Trujillo	CC	39618241	CC caminos de vida	T. Ocupacional	Contratista		3105502957	
9	Raul Armando Martinez	CC	18399243	CC Caminos de Vida	Fisioterapia	Contratista	Coordinacionmayores@gmail.com	300615 223	
10	Juan Pablo Hurtado V	CC	1069754249	CC Caminos de Vida	Fisioterapia	Contratista	fisiocaminos@gmail.com	3006126536	
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue 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 pueda 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

Scanned with CamScanner