Lugar	*Comunidad de cuidado Caminos de vida*
Fecha	*08/08/2025 11:00 Am-11:30 AM*
Tema	*Pausas activas (Mi respiro)*
Desarrollo	**ORDEN DEL 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 ayudan a relajar los músculos y a reducir la rigidez que se acumula por estar en una sola posición o realizar tareas repetitivas. -Mejorar la Circulación: Realizar movimientos y estiramientos estimula el flujo sanguíneo, lo que previene problemas asociados con la mala circulación, como la sensación de piernas cansadas. • Prevenir Problemas de Salud o evitar lesiones: Incorporar pausas activas puede disminuir el riesgo

de lesiones relacionadas con el trabajo, como el síndrome del túnel carpiano o dolores de espalda.

- Combatir el Sedentarismo: Ayuda a mitigar los efectos negativos del sedentarismo prolongado, como el aumento de peso y problemas metabólicos.
- Mejorar la Postura o corrección postural: Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento pueden contribuir a mantener una buena postura, reduciendo problemas como la curvatura de la espalda y el dolor cervical.

Se brinda a la comunidad de cuidado espacios de esparcimiento por medio de la actividad llamada ‘’Mi respiro’’ realizada el día 8/08/2025.

2. Introducción de la actividad:

Se convoca a los funcionarios de la comunidad de cuidado, para la ejecución de las pausas activas que se inician por medio de un momento de estiramientos globales y movilizaciones articulares, se continua con una fase de introducción en la cual se comparte los objetivos de la actividad y se les explica la importancia de las pausas activas en el ámbito laboral.

3. Actividades desarrolladas:

En la actividad de mi respiro se realizó ejercicios de fortalecimiento muscular por medio de ejercicios de autocarga, con el fin de evitar el desacondicionamiento físico ampliar el rango de movimiento y evitar adherencias en las articulaciones. Se comienza con

	calentamiento en la cual se realiza estiramientos de miembros superiores e inferiores, se continua con movilizaciones articulares y ejercicios de respiración profunda Se dividió los participantes en dos grupos ,los jugadores de ambos equipos se colocan en una línea de salida a una cierta distancia .En cada turno, un jugador de cada equipo corre hacia el tablero y coloca su objeto en una casilla vacía, después de colocar su marcador, el jugador regresa corriendo al equipo y le da el turno al siguiente compañero, el objetivo es lograr una fila de tres marcas consecutivas (en línea horizontal, vertical o diagonal). Se evidencio agrado por los participantes y una excelente forma de mezclar actividad física, competencia sana y trabajo en equipo en un solo juego. En la segunda parte de la actividad se realiza una charla corta a personal de enfermería sobre ergonomía en el puesto de trabajo. 4.**Materiales para el desarrollo de la actividad:** Los materiales utilizados fueron: zona administrativa de la comunidad de cuidado, talento humano, conos, pelotas y aros.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	**Raúl Armando Martínez**	**Coordinador**	**C.C. Caminos de vida**
	Juan Pablo Hurtado Vásquez	**Fisioterapia**	**C.C. Caminos de vida**

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos			
Elaboró	*Juan Pablo Hurtado Vásquez*		

6.Anexos Evidencias fotografías de las actividades de los días mencionados en el acta y planillas de asistencias:

REGISTRO FOTOGRAFICO DE RESPIRO AL CUIDADOR

LUGAR: COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
FECHAY HORA: 08/08/2025 11:00 AM-11:30 AM
TEMA: PAUSAS ACTIVAS (Mi respiro)

Mi respiro 11/08/2025 11:00 AM-11:30 AM





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 I2024018983 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Pausa Activa (Mi espino) 2. Lugar o Localidad o Sede: CC. Caminos de Vida 3. Fecha y hora: 08/08/2025 11:00 am - 11:30 am

4. Nombre responsable: Juan Pablo Hurtado Vargas 5. Dependencia responsable: 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 Número						
1	Leonardo Cortes R	CC	80017871	CC VIDA	ENF.	Contratista	leithojor@gmail.com	3102017288	
2	Ayda Alvarez M.	CC	1083433814	CC caminos vida	Nutricionista	Contratista	ayda.alvarez@gmail.com	3026465496	Ayda Alv M.
3	Dilar Pinto B	C.C	39544660	C.C Caminos V.	Coordinadora	Contratista	pilarpinto.pp@gmail.com	3197358319	Pilar P.
4	Paola Andrea Rodriguez	CC	35535147	CC. Caminos de vida	T. Social	Contratista	trabajosocialcaminos@	3213736242	
5	Rossella Maria	CC	42974121	CC CAMINOS DE VIDA	Coordinadora	Contratista	psicologia@gmail.com	3213250014	
6	Dina Arevalo C.	CC	1018466842	CC Vida	Educadora Física	Contratista	cdaalcal@hol.com	3144386836	
7	Viviana Paola Diaz	CC.	1069720035	CC caminos de vida	Psicologia	Contratista	cdcpsicologia caminos@gmail.com	3203310974	
8	Luz Adriana Ortiz	CC	1069756605	CC Caminos de Vida	Psicologa	Contratista	cdapsicologiacaminos	3213968978	Luz Ortiz
9	Juan Pablo Hurtado Vargas	CC	1069454949	CC Caminos de Vida	Fisioterapeuta	Contratista	fisioterapia@gmail.com	3006116536	
10	Paul Armando Martinez	CC	18399248	CC Caminos de Vida	Coordinador	Contratista	coordinacioncaminos@gmail.com	3114159779	
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									