

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 1 de 5

Lugar	Comunidad de cuidado Caminos de vida
Fecha	26 de marzo de 2026 2:30Pm-3:00 Pm
Tema	Pausas activas (Mi respiro)
Desarrollo	<p>ORDEN DEL DÍA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 7. Evidencias fotografías de las actividades de los días mencionados en el acta y planillas de asistencias. <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Objetivo de la actividad <p>Los objetivos de la actividad fueron:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	<p>Código: FOR-GD-040</p>
		<p>Versión: 0</p>
		<p>Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024</p>
		<p>Página: 2 de 5</p>
	<p>de pausas activas contribuye a reducir el riesgo de dolencias laborales como el síndrome del túnel carpiano o el dolor lumbar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>La actividad denominada “Mi Respiro”, realizada el 26 de marzo de 2026, brindó a la comunidad de cuidado un espacio de esparcimiento, bienestar y autocuidado físico.</p> <p>2. Introducción de la actividad</p> <p>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.</p>	

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 3 de 5

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.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 4 de 5

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 hojas.

Registro fotográfico



Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa lista de asistencia		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 5 de 5

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

Respiro al ciudadano

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 12024018953 - 12/07/2024 Página: 1 de 1			
1. Tema: <u>Pausa activa (Mi respiro)</u>		2. Lugar o Localidad o Sede: <u>CC-Campos de Vida</u>		3. Fecha y hora: <u>26/03/2024 2:30pm - 3:00pm</u>					
4. Nombre responsable: <u>Juan Pablo Hurtado Vargas</u>		5. Dependencia responsable: <u>F.110kumpu</u>							
6. Item	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	Rodrigo Armando Martínez	CC	19399248	CC Caminos de Vida	Educador Físico	Contratista	contratacionfundacion2019@gmail.com	311489774	[Firma]
2	Viviana Díaz	CC	1069720821	CC Caminos de Vida	Psicóloga	Contratista	calpis1calogricom@gmail.com	3203310774	[Firma]
3	Diana Gutierrez Castro	CC	1069725517	CC Caminos de Vida	T. Social	Contratista	contrabajasocial@gmail.com	3219443364	[Firma]
4	Isco, Javier Moraleda	CC	1064762120	CC Caminos de Vida	T. Social	Contratista	contrabajasocial@gmail.com	3104232066	[Firma]
5	Ruth Stella Mantilla	CC	42874121	CC Caminos de Vida	Psicóloga	Contratista	calpis1calogricom@gmail.com	3213210019	[Firma]
6	Luz Adriana Ortiz	CC	1069456605	CC Caminos de Vida	Psicóloga	Contratista	calpis1calogricom@gmail.com	3213968948	[Firma]
7	Ayda Alvarez M.	CC	1082443384	CC Caminos de Vida	Nutricionista	Contratista	ayda.alvarez@gmail.com	3026465496	[Firma]
8	Valentina Ruiz	CC	1007157613	CC Caminos de Vida	Nutricionista	Contratista	valentinaruizsa@gmail.com	3128807675	[Firma]
9	Poela Morales	CC	1069737695	CC Caminos de Vida	Tallerista	Contratista	quindadecolors@gmail.com	3003811488	[Firma]
10	Mauricio Silva	CC	1071982204	CC Caminos de Vida	Tallerista	Contratista	fabiansilva952@gmail.com	3208865488	[Firma]
11	Carolina Montes Avila	CC	1065295155	CC Caminos de Vida	Terapeuta Ocupacional	Contratista	caminosdevida.terapia@gmail.com	3165337387	[Firma]
12	Ona Vaneza Cobatada	CC	1018464842	CC Caminos de Vida	Educador Físico	Contratista	edokolp@hotmail.com	3144386837	[Firma]
13	Ximena Alexandra Cortes	CC	1022404054	CC Caminos de Vida	Gestión Documental	Contratista	g-documental@gmail.com	3228823707	[Firma]
14	Yhanna Sanchez M	CC	35252835	CC Caminos de Vida	Gestión Documental	Contratista	g-documental@gmail.com	3233118511	[Firma]
15	Katty Chavez Galay	CC	1010145044	CC Caminos de Vida	Técnico Operativo	Contratista	caminosdevida907@gmail.com	3107112042	[Firma]
16	Jhon Wilmer Melo G.	CC	1069740922	CC Caminos de Vida	Técnico Operativo	Contratista	jhonffr30@gmail.com	3014604136	[Firma]
17	ADRIANA RAMIREZ	CC	35252121	CC Caminos de Vida	Ambiental	Contratista	adriana-31450@hotmail.com	3162518592	[Firma]

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 puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán 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.