ACTA N° 073

FECHA: Fusagasugá 24 de julio de 2024

HORA: 2:00- 3:00 pm

LUGAR: Comunidad de cuidado San José

TEMA: Pausas activas “Activa-mente”

ASISTENTES:

Coordinador, Yennifer Tatiana Murcia Bolivar
Fisioterapeuta, Juan Pablo Hurtado Vásquez

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 “Activa-mente” que se realizó el día 12/07/2024 y el día 24/07/2024.

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:

La actividad comienza con una fase de calentamiento en la cual se realiza estiramientos de miembros superiores e inferiores, se continua con movilizaciones articulares y ejercicios de respiración profunda, la actividad se realiza en parejas en la cual se les pide inflar una bomba y atársela a uno de sus pies ,se les da comandos en los cuales los participantes no deben dejar que la bomba caiga manteniendo el equilibrio en diferentes posturas ,luego se hacen en circulo y se les indica que deben romper la bomba de los compañeros hasta que solo quede uno con la bomba inflada.

4. Materiales para el desarrollo de la actividad:

Los materiales utilizados fueron: zona administrativa de la comunidad de cuidado, talento humano, bombas, lana.

5. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yennifer Tatiana Murcia Bolívar	Coordinador	CC San José	
Juan Pablo Hurtado Vásquez	Fisioterapeuta	CC San José	

Elaboró: Fisioterapeuta Juan Pablo Hurtado Vásquez

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

REGISTRO FOTOGRAFICO DE RESPIRO AL CUIDADOR

LUGAR: COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSE
FECHA Y HORA: 12/07/2024 2:00pm - 24/07/2024 2pm
TEMA: PAUSAS ACTIVAS (Activa-mente)

12/08/2024 2:00 pm



24/08/2024 2pm



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 I2024018863 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Pausas Activas 2. Lugar o Localidad o Sede: Comunidad Ciudad San José 3. Fecha y hora: 12/07/2024 2:10 pm

4. Nombre responsable: Juan Pablo Hurtado Vasquez 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	Viviana Paola Diaz	CC.	1069720895	C.C. San Jose	Psicologa	Contratista	sanjosepsicologia@gmail.com	3203310974	
2	Dibar Pinto P.	C.C.	39544660	C.C. San José	Gerontologa.	Contratista	dibarpinto@gmail.com	3192338319	
3	Johanna Cantalo	CC	52492409	cc san jose	T. Comunicacion	Planta	[illegible]	3124225722	
4	Mgsabel Maeno	cc	39626424	cc San Jose	Aux Enfermeria	planta.	billbrooklyn@hotmail.com	3045352015	
5	Karen natalia. G	CC	1002361249	cc san jose	Aux Enfermeria	Planta		3132673027	
6	Clara Eugenia suarez t.	cc.	39618241	CC. san José	T. ocupacional.	Contratista	ofenadrajm@hotmail.com	3005502957.	
7	angie maneno	CC	1015472623	C.C. jose	taller	planta	angie maneno	3144042564	
8	Carolina Pombo	C.C	1070617474	C. J. José	taller	Planta	[illegible]	3202320263	
9	Diana Ortega R	CC	1069752749	CC San José	Ing Ambiental	Planta	ccsanjosesgo@gmail.com	3193064303	
10									
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 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.

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 2. Lugar o Localidad o Sede: CC. San Jose 3. Fecha y hora: 24/07/2024 1:50 pm

4. Nombre responsable: Juan Pablo Hurtado Vazquez 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	Pilar Rueda B	CC	39546660	C.C San José	Enfermera	Contratista	pilarrueda@gmail.com	3197338364	
2	Viviana Paola Dica	CC	1069720855	CC San José	Psicología.	Contratista	Sanjosepsicologia2@.	3203310974	
3	Yuly Rojas Vargas	CC	1083934060	CC San Jose	T. Social	Contratista	rojasyuly@gmail.	3026117	
4	Isabel Moreno	CC	39626424.	CC San Jose	Aux Enfermera	Planta	bilbroom@hotmail.	3045352405	
5	Karen Natalia. G	CC	1003614443	C.C San Jose	Aux Enfermera	Planta	karen...@gmail..com	3132673023	
6	Clara Eugenia Sanabria	CC.	39618241.	CC San José + Soyapanal.	Contratista	otomedrosjm@h.	3015502457		
7	Angie Maheca	C.C	1015472933	C.C José	Tallerista	planta		3144422566	
8	Carolina Romero	C.C	1069743424	C.C José	tallerista	planta		3202736928	
9	Diana Ortega	CC	1069752719	CC San José	Ing Ambiental	Planta.	ccsanjosesga@gmail.com	3193064303	
10									
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 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.