ACTA N° 124

FECHA: Fusagasugá 27 de agosto de 2024

HORA: 2:00- 3:00 pm

LUGAR: Comunidad de cuidado San José

TEMA: Pausas activas “Activa-mente” y ‘’Punto de disfrute’’

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 llamada ‘’Activa-mente” que se realizó el día 22/08/2024 y ‘’Punto de disfrute’’ el día 27/08/2024.

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:

En la actividad de punto de disfrute se realizó ejercicios de fortalecimiento muscular utilizando bandas elásticas de diferentes colores, con el fin de evitar el desacondicionamiento físico ampliar el rango de movimiento y evitar adherencias en las articulaciones .En la actividad activa-mente se 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 caigamanteniendo 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, bandas elásticas.

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 mencionadosen el acta y planillas de asistencias:

REGISTRO FOTOGRAFICO DE RESPIRO AL CUIDADOR

LUGAR: COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSE
FECHA Y HORA: 22/08/2024 2:00pm - 27/08/2024 2pm
TEMA: PAUSAS ACTIVAS (Activa-mente, punto de disfrute)

Activa-mente

22/08/2024 2:00 pm



Punto de disfrute

27/08/2024 2pm



	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo (20)24018963 - 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: 12/08/2024 2:10 pm

4. Nombre responsable: Juan Pablo Muñoz Vasquez | 5. Dependencia responsable: Epidemiología

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.	1064720893	CC. San Jose	Psicologa	Contratista	sanjosepsicologia@gmail.com	3203310974	
2	Dilsa Bibiana P.	C.C.	39544660	C.C. Sumapaz	Enfermera	Contratista		3192338349	
3	Johanna Cantalo	CC	52491409	CC San Jose	T. Farmacia	Planta		3124225722	
4	Elizabeth Moreno	CC	39626424	CC San Jose	Aux Enfermeria	Planta	billbook1yn@hotmail.com	3045352015	
5	Karen Natalia G	CC	1003616419	CC San Jose	Aux Enfermeria	Planta		3132637327	
6	Clara Eugenia Sandoval	CC.	39618241	CC. San José	T. Operacional	Contratista		3055024157	
7	Angie Mancera	CC	1015417933	C.C. José	Taller	Planta	angiemancera	3144042564	
8	Angelica Romero	CC	1014174111	C. José	Taller	Planta		3102326263	
9	Diana Ortega R	CC	1069752749	CC San José	Ing Ambiental	Planta	ccsanjosesgsst@gmail.com	3193069303	
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me han 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 pausas saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner

	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: Pausa Activa 2. Lugar o Localidad o Sede: C.C San Jose 3. Fecha y hora: 24/08/2024 11:30 pm

4. Nombre responsable: Juan Pablo Gutierrez 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	Pilar Rivera	CC	39544660	C.C San José	Gerontología	Contratista	gilayuntaypa@gmail.com	3149338319	
2	Viviana Paola Diaz	CC	1069770855	CC. San Jose	Psicología	Contratista	sanjosepsicologia@gmail.com	3203369774	
3	Yuby Rojas Vargas	CC	1069931060	CC San Jose	T. Social	Contratista	trabajadorasocialcsj@gmail.com	3102611441	
4	Arboleda Arbolarda	CC	1007477013	CC San J	Nutricionista	Contratista		3229087087	
5	Diana Ortega R.	CC	1069752749	CC San José	Ing. Amb.	Planta	cesanjosegregional	3153064303	
6	Leidy torres	CC	1069733453	CC San José	Auxiliar Enfe	Planta	leidytapia16@gmail.com	3223473595	
7	Johanny Gonzalez	CC	52892409	CC San José	T. Forense	Planta	regionalsanjose@gmail.com	3124722522	
8	Alejandro Forero	CC	1069717743	CC San José	Auxiliar	Planta		3013440857	
9	Diana Caporales	CC	1069748816	CC San José	Derecho	Contratista	sanjosecomunicaciones@gmail.com	3022326845	
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.

Powered by CamScanner