Lugar	*Comunidad de cuidado San José*
Fecha	*25/10/2024*
Tema	*Pausas activas "Activa-mente" y ''Punto de disfrute''*
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 actay 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 actividadllamada ‘’Activa-mente” que se realizó el día 15/10/2024 y ‘’Punto de disfrute’’ el día 25/10/2024.

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 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 .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 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. 4.**Materiales para el desarrollo de la actividad:** Los materiales utilizados fueron: zona administrativa de la comunidad de cuidado, talento humano, conos, aros, petos

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Juan Pablo Hurtado Vásquez	**Fisioterapeuta**	**CC San José**
	Yennifer Tatiana Murcia	**Coordinadora**	**CC San José**

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite

Próxima reunión	*N/A.*
Elaboró	*Juan Pablo Hurtado Vásquez*

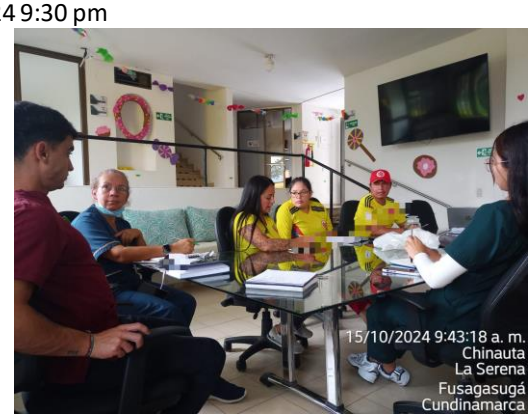
6.Anexos Evidencias fotografías de las actividades de los días mencionados en el acta y planillas de asistencias:

REGISTRO FOTOGRAFICO DE RESPIRO AL CUIDADOR

LUGAR: COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSE
FECHA Y HORA: 15/10/2024 2:00pm - 25/10/2024 2pm
TEMA: PAUSAS ACTIVAS (Activa-mente, punto de disfrute)

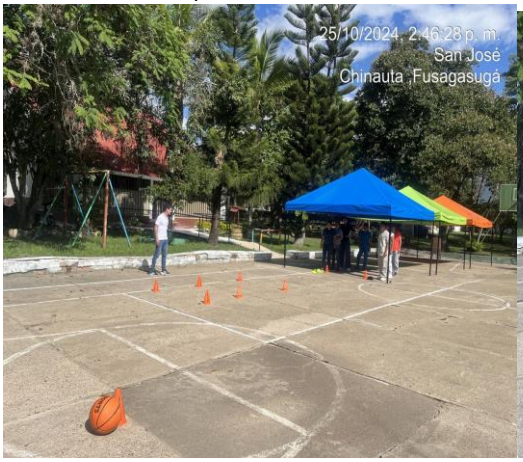
Activa-mente

15/10/2024 9:30 pm



Punto de disfrute

25/10/2024 2pm





ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.
SECRETARIA DE INTEGRACION SOCIAL

PROCESO GESTION 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 (Respiro al Cuidador) 2. Lugar o Localidad o Sede: CC. San Jose 3. Fecha y hora: 15/10/2024 @ 9:00am

4. Nombre responsable: Juan Pablo Murtado Vargas 5. Dependencia responsable: Fisioterapia

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	Sergio A Rincón	C.C.	1069727241	CC san José	Gestor Documental	Planta	Archivosanjosex@gmail.com	3228924876	
2	Johanna Mesa Camelo	CC	35751620	CC San José	Psicologa	Contrato	sanjosepsicologia@gmail.com	3138475161	
3	Zuley Rojas Vargas	CC	1069939060	CC San José	T. Social	Contratista	Sanjosetrabajosocial@gmail.com	3102611711	
4	Yennifer Tatiana Mesa B	CC	1069749812	CC San José	Coordinadora	Contratista	sanjosecomunidad@gmail.com	3199291638	
5	Johanna Gonzalez	CC	52.492.[illegible]	CC. San José	T. Farmacia	Planta	farmaciasanjose@gmail.com	3124025722	
6	Alexander Sierra.	CC.	1069749824	CC. San José	Tallerista	Planta	Alexandersierra@gmail.com.	3008623136	Alex Sierra
7	Felipe Castellanos	C.C	1069754806	CC San José	gastronomo	planta	Apcfussazul@gmail	320 285 7950	
8									
9									
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

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 I2024010963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Pausa Activa (Reporte el Cuidado) 2. Lugar o Localidad o Sede: CC San Jose 3. Fecha y hora: 25/10/2024 2:00 pm

4. Nombre responsable: Juan Pablo Muñoz Vazquez 5. Dependencia responsable: Filio Tuy

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	Vicky Pinto Bermudez	CC	3[illegible]	SCS	Contadora	Contratista	pinto[illegible]	3192358319	
2	Diana Ortega Rojas	CC	1069752749	CC San José	Ambiental	planta	ccsanjosegaegm	3193869303	
3	Johanna Melo Cinelo	CC	35251670	CC San José	Psicologa	Contratista	Sangsepsicologa2@gmail	3138475161	
4	Zulay Rojas Vargas	CC	1090834060	CC San José	T. Social	Contratista	Sangsetrabajosc@gmail.com	3102611211	
5	Johanna Gonzalez	CC	52492109	CC San José	T. Farmacia	Planta	regencia.sanjose@gmail.com	3174225222	
6	Alexander Sierra	CC.	1069749824	CC San Jose	Tallerista	Planta	Alexandersierra74@gmail.com	3009623136	Alex Sierra
7	Felipe Castellanos C.	C.C	1069734860	CC. San José	Gastronomo	planta	pipefusca@gmail	320 285 3650	
8									
9									
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 recolectan 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.