Lugar	*Comunidad de cuidado San José*
Fecha	*25/12/2024 10:30 AM-3:15 PM*
Tema	*Pausas activas (Respiro al cuidador)*
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 ‘’Activa-mente” que se realizó el día 18/12/2024 y ‘’Punto de disfrute’’ el día 25/12/2024.

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, colchonetas.

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

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
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
FECHAY HORA: 18/12/2024 2:50pm- 3:15 pm - 25/12/2024 10:30 Am-10:50 am
TEMA: PAUSAS ACTIVAS (Activa-mente, punto de disfrute)

Activa-mente 18/12/2024 2:50 pm –3:15pm





Punto de disfrute 25/112/2024 10 :30AM -10:50 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 I2024018963 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Pausas Activas (Respiro al cuidador) 2. Lugar o Localidad o Sede: CC. San Jose 3. Fecha y hora: 18/12/2024 2:50pm - 3:15pm

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	Ruth Andrea Rodriguez	CC	1010136111	San Jose	Auxiliar de enfermeria	Planta	Rodriguez@gmail.com	3016247467	
2	Alba Ramos S	CC	1064917743	San Jose	Aux enfermeria	Planta	Alxxm240@hotmail.com	3013441857	
3	Angie Camila Lucas	CC	1111142112	San Jose	Aux enfermeria	Planta	Angiecajan@hotmail.com	3016047036	
4	Xiomara Gutierrez	CC	1003619305	San Jose	Aux enfermeria	Planta	Xiomaca@GMAIL.com	3142636044	
5	Juan Pablo Hurtado V	CC	1069754249	CC San José	fisioterapia	Contratista	fisioterapia@gmail.com	3006126536	
6	Tatiana Murcia Bolivar	CC	1069749812	CC San José	Coordinadora	Contratista	CCsanjose@gmail.com	3194241838	
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									

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 ya 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 a 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 I2024018883 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Pausas Activas (Apoyo al Cuidador) 2. Lugar o Localidad o Sede: CC. San José 3. Fecha y hora: 25/IL/2024 10:30Am - 10:50Am

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	Maria Tovar	CC	1071546574	San José	Planta cocina	Planta	[illegible]	3203401659	Maria Tov
2	Lina Balamon	CC	52'208164	San José	Aux cocina	Planta	linabalamon759@gmail.com	3502296909	LinaMBalamon
3	Luis A Ulloa A	CC	4106538	San José	servicios generales	planta	[illegible]	3209843153	[illegible]
4	Maria Mayerly Caballero	CC	1003752518	San José	Servicios Generales	Planta	anamarin1907@gmail.com	3213905888	[illegible]
5	Juan Pablo Hurtado V	CC	1069754249	San José	Fisioterapia	Contratista	[illegible]	3006126536	[illegible]
6	Tatiana Murcia Bolivar	CC	1069749812	CC San José	Coordinadora	Contratista	ccsanjose@gmail.com	3194241838	[illegible]
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									

Tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, nos reservamos el derecho de integración Social - SDIS, es la responsable del tratamiento de los 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. En la medida en que no se solicite o recolecten datos sensibles, que son aquellos que afectan la 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 recolectaron mediante este registro. Entiendo que para ejercer, modificar, suprimir, revocar 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 en pausa activa debe ser registrada (Planilla, Toma de Tiempo Mensual – Historia de Sesión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.