



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

PLAN DE BIENESTAR 2026

INFORME DE ACTIVIDADES DEL CONTRATO No CE-01-2026

CELEBRADO ENTRE LA DIRECCIÓN SECCIONAL DE ADMINISTRACIÓN JUDICIAL DE MANIZALES Y LA CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR DE CALDAS CONFA

INFORME ACTIVIDAD FÍSICA GIMNASIO - ABRIL 2026



OBJETO: EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE BIENESTAR SOCIAL VIGENCIA 2026 PARA LOS SERVIDORES DEL DISTRITO JUDICIAL DE MANIZALES - CALDAS

Confa
Contiao. con todo



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

OBJETIVO GENERAL

Ejecutar e implementar las actividades contempladas en el Plan de Bienestar Social vigencia 2026 del Distrito Judicial de Manizales – Caldas, promoviendo espacios de integración, participación y encuentro entre los servidores judiciales y sus familias, orientados al fortalecimiento del compañerismo, el reconocimiento institucional y el disfrute de experiencias significativas, mediante el desarrollo de acciones que contribuyan a la construcción de entornos saludables y al fortalecimiento del bienestar físico, mental y emocional, impactando positivamente la calidad de vida laboral y personal.

OBJETIVO ESPECIFICO

Promover la práctica regular de actividad física como una herramienta clave para el bienestar integral de los servidores judiciales, a través de espacios de entrenamiento en el gimnasio institucional que contribuyan al cuidado de la salud, el equilibrio personal y el mejor desempeño en sus labores diarias.

ACTIVIDADES REALIZADAS EN ESTE INFORME DEL PLAN DE BIENESTAR 2026 - MES DE ABRIL

→ INFORME ACTIVIDAD FÍSICA - GIMNASIO - ABRIL 2026

Confa
Contiao. con todo





Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

DESCRIPCIÓN

ACTIVIDAD 1

→ INFORME ACTIVIDAD FÍSICA - GIMNASIO - ABRIL 2026



En el marco de las estrategias orientadas a la promoción de hábitos de vida saludable y bienestar integral de los servidores judiciales, la Dirección Seccional de Administración Judicial de Manizales, a través de la Jefatura de Talento Humano, continúa desarrollando durante el mes de abril diferentes espacios de actividad física dirigidos a los funcionarios de la entidad.

Confa
Contiao. con todo



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

Estas jornadas tienen como propósito promover la importancia de la actividad física como herramienta fundamental para el cuidado de la salud física y emocional, contribuyendo además a la disminución del estrés laboral, el fortalecimiento del bienestar integral y la generación de espacios de integración dentro del entorno laboral.

Las sesiones se desarrollaron dos veces por semana, los días martes y jueves en el horario de 5:30 p.m. a 6:30 p.m., bajo la orientación de un docente profesional en actividad física, quien dirigió rutinas enfocadas en el fortalecimiento muscular, la movilidad articular, la resistencia cardiovascular y el mejoramiento postural. Estas actividades



contribuyen tanto al mejoramiento de la condición física como a la prevención de molestias asociadas al sedentarismo.

Durante el mes de abril se llevaron a cabo 7 sesiones de actividad física, distribuidas de la siguiente manera:

- Semana 1: 07 y 09 de abril
- Semana 2: 14 y 16 de abril
- Semana 3: 23 de abril
- Semana 4: 28 y 30 de abril

Confa
Contiao. con todo





Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

Cada una de las jornadas se desarrolló bajo la orientación de un docente profesional en actividad física, promoviendo espacios de bienestar, movimiento y hábitos de vida saludable para los servidores judiciales.

Se realiza un cronograma de actividades dirigidas que ayudan a promover la práctica del ejercicio de la siguiente manera:

FECHA	CLASE (que se trabajara)	ASISTENCIA /CLASE	OBSERVACION Y OBEJTIVOS
7 abril	Entrenamiento funcional	8	Realizar ejercicios que permitan el mejoramiento de las capacidades condicionales
9 abril	Reto hiit	7	Realizar ejercicios interválicos de alta intensidad para el mejoramiento del tono muscular y el sistema cardiovascular (Asistieron 5 personas)
14 abril	Full body	4	Ejecutar ejercicios de fortalecimiento muscular, enfocados en la parte posterior del cuerpo.
16 abril	Movilidad - Estiramientos	6	Realizar ejercicios para mejorar los rangos de movilidad articular y elongación muscular
21 abril	No hubo clase		
23 abril	Baile	2	Realizar ejercicio cardiovascular por medio de ritmos musicales
28 abril	Core	6	Ejecutar ejercicios para los músculos estabilizadores del tronco, mediante ejecuciones con el peso corporal
30 de abril	Entrenamiento funcional	5	Realizar ejercicios que permitan el mejoramiento de las capacidades condicionales





Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

En el mes de abril se incrementa el tiempo de trabajo, enfatizando el trabajo de fuerza y ejercicio cardiovascular; con el fin de prevenir las ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) favoreciendo la mejora de la densidad ósea y protegiendo las articulaciones.

Es por ello que estos espacios permiten generar pausas activas y momentos de desconexión dentro de la jornada laboral, favoreciendo la energía, la motivación y la interacción entre compañeros. A través de estas jornadas se busca



incentivar estilos de vida saludables y fortalecer el bienestar integral de los servidores judiciales de una manera dinámica y participativa.

La actividad ha sido bien recibida por los servidores judiciales, quienes participan activamente y destacan la importancia de continuar promoviendo este tipo de iniciativas que aportan positivamente al bienestar, la salud y el fortalecimiento del clima organizacional. De igual manera, se resalta el valor de generar espacios diferentes que permitan integrar el cuidado físico y emocional dentro de las dinámicas laborales diarias.

Confa
Contiao. con todo





Consejo Superior de la Judicatura
 Dirección Seccional de
 Administración Judicial
 de Manizales

REGISTRO DE ASISTENCIA

Consejo Superior de la Judicatura
 Tribunal de Contención de Riesgos
 Manizales, Colombia

TALENTO HUMANO
 CONTROL DE ASISTENCIA

Nivel Central Nivel Seccional **deportivo**

Actividad a desarrollar: Entrenamiento **deportivo**

Inducción Capacitación Entrenamiento Reuniones Generales

Temas: **Actividad física y deportiva**

Conferencia: _____

Lugar de realización: **Gimnasio Palacio de Justicia**

Fecha: **30/04/2016** Horario: **5:30 pm a 6:30 pm**

Número total de horas: _____

No.	NOMBRES DEL ASISTENTE	No. DE CÉDULA	Organización o Entidad (Departamento o Institución)	Nombre del Cargo / empleo	Tarjetas y Situación	CONTROL ELECTRONICO	FIRMA
1	Maria Salome Aron Morales		Org. Investigador	Investigador	Tar. Sit.		Silvana Alzate Ocampo
2	Lily Carolina Urdaneta	10072222	Org. Jueces y Promotores	Jueces y Promotores	Tar. Sit.		Aron Morales
3	Bernardo Ciraco	10264857	Org. Control Financios	Control Financios	Tar. Sit.		Lily Velasco
4	Melba Castañeda S		Org. CSJCF	CSJCF	Tar. Sit.		Melba Castañeda S
5			Org. _____	_____	Tar. Sit.		
6			Org. _____	_____	Tar. Sit.		
7			Org. _____	_____	Tar. Sit.		
8			Org. _____	_____	Tar. Sit.		
9			Org. _____	_____	Tar. Sit.		
10			Org. _____	_____	Tar. Sit.		

Consejo Superior de la Judicatura
 Tribunal de Contención de Riesgos
 Manizales, Colombia

TALENTO HUMANO
 CONTROL DE ASISTENCIA

Nivel Central Nivel Seccional **deportivo**

Actividad a desarrollar: Entrenamiento **deportivo**

Inducción Capacitación Entrenamiento Reuniones Generales

Temas: **Actividad física deportiva**

Conferencia: _____

Lugar de realización: **Gimnasio palacio de justicia**

Fecha: **28/04/16** Horario: **05:30 pm a 06:30 pm**

Número total de horas: _____

SIGCMA

No.	NOMBRES DEL ASISTENTE	No. DE CÉDULA	Organización o Entidad (Departamento o Institución)	Nombre del Cargo / empleo	Tarjetas y Situación	CONTROL ELECTRONICO	FIRMA
1	Carolina Daza	2035530	Org. _____	_____	Tar. Sit.		Carolina Daza
2	Melba Castañeda S	30092940	Org. _____	_____	Tar. Sit.		Melba Castañeda S
3	Valentina Beltrán	30358310	Org. _____	_____	Tar. Sit.		Valentina Beltrán
4	Justina?	24255110	Org. _____	_____	Tar. Sit.		Justina?
5	Ana Maria Lora	10520185	Org. _____	_____	Tar. Sit.		Ana Maria Lora
6	Bernardo Ciraco	10264857	Org. _____	_____	Tar. Sit.		Bernardo Ciraco
7			Org. _____	_____	Tar. Sit.		
8			Org. _____	_____	Tar. Sit.		
9			Org. _____	_____	Tar. Sit.		
10			Org. _____	_____	Tar. Sit.		





Consejo Superior de la Judicatura
 Dirección Seccional de
 Administración Judicial
 de Manizales

República de Colombia
 TALENTO HUMANO
 CONTROL DE ASISTENCIA

Nivel Central Nivel Seccional
 Actividad a desarrollar: Entrenamiento Deportivo
 Inducción Capacitación Entrenamiento Reuniones Generales
 Temas: Actividad física y deportiva
 Conferencista:
 Lugar de realización: Gimnasio Palacio de Justicia
 Fecha: 23/04/26 Horario: 08:00 a 5:00 pm
 Número total de horas:

No.	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº. DE CEDULA	Organización a la que pertenece o Dependencia Número del Cargo / empleo	Tutoría y Supervisión	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Adriela Caballero	30292428	Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		Adriela Caballero
2	Carolina Daza	41933510	Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		Carolina Daza
3			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		
4			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		
5			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		
6			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		
7			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		
8			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		
9			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		
10			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		



Consejo Superior de la Judicatura
 TALENTO HUMANO
 CONTROL DE ASISTENCIA

SIGCMA

Nivel Central Nivel Seccional
 Actividad a desarrollar: Entrenamiento Deportivo
 Inducción Capacitación Entrenamiento Reuniones Generales
 Temas: Actividad física deportiva
 Conferencista:
 Lugar de realización: Gimnasio Palacio de Justicia
 Fecha: 16/04/26 Horario: 5:30 pm a 6:30 pm
 Número total de horas:

No.	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº. DE CEDULA	Organización a la que pertenece o Dependencia Número del Cargo / empleo	Tutoría y Supervisión	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Yerlys Murillo	1067938807	Tribunal de	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		Yerlys Murillo
2	Carolina Daza	24333510	Cargo	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		Carolina Daza
3	Viviana Bedoya	30294370	Cargo	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		Viviana Bedoya
4	Adriela Caballero	30292428	Cargo	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		Adriela Caballero
5	Bernardo Ovaldo	10264859	CSJCF	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		Bernardo Ovaldo
6	How fero Garza	16074453	DESAI	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		How fero Garza
7			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		
8			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		
9			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		
10			Org. <input type="checkbox"/> Cargo <input type="checkbox"/>	Tu. <input type="checkbox"/> Su. <input type="checkbox"/>		



Consejo Superior de la Judicatura
 Dirección Seccional de
 Administración Judicial
 de Manizales



Rama Judicial del Poder Público
 Consejo Superior de la Judicatura
 TALENTO HUMANO
 CONTROL DE ASISTENCIA

SIGCMA

Nivel Central Nivel Seccional
 Actividad a desarrollar: Entrenamiento Deportivo
 Inducción Capacitación Entrenamiento Reuniones Generales
 Temas: Actividad Física y deportiva
 Conferencialista:
 Lugar de realización: Gimnasio palacio de justicia
 Fecha: 14/04/26 Horario: 05:30 a 06:30 pm
 Número total de horas:

Nº	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº. DE CÉDULA	Organización a la que pertenece / Dependencia Nombre del Cargo / cargo	Tarifa y Subsidio	CORREO ELECTRONICO	REMA
1	Valentina Beloya S	30594310	Org. JCS Judicial Cargo: J. p. c.	31464672		Valentina Beloya S
2	Bernardo Corraldo	10264857	Org. CSJCF			Bernardo Corraldo
3	Vilma P. Rodríguez	10538000	Org. JCS Judicial Cargo: J. p. c.	0100		Vilma P. Rodríguez
4	Leidy M. N. M.	24750570	Org. JCS Judicial Cargo: J. p. c.			Leidy M. N. M.
5			Org.			
6			Cargo			
7			Org.			
8			Cargo			
9			Org.			
10			Cargo			



TALENTO HUMANO
 CONTROL DE ASISTENCIA

Nivel Central Nivel Seccional
 Actividad a desarrollar: Entrenamiento Deportivo
 Inducción Capacitación Entrenamiento Reuniones Generales
 Temas: Actividad física y deportiva
 Conferencialista:
 Lugar de realización: Gimnasio Rama Judicial
 Fecha: 09/04/26 Horario: 5:30 pm. a 6:30 pm
 Número total de horas:

Nº	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº. DE CÉDULA	Organización a la que pertenece / Dependencia Nombre del Cargo / cargo	Tarifa y Subsidio	CORREO ELECTRONICO	REMA
1	Araceli Lencina	10220300	Org. Rama Judicial ESP		aracelilencina@ramajudicial	Araceli Lencina
2	Leidy M. N. M.	24750570	Org. Juzg 1ª F. J. C.			Leidy M. N. M.
3	Bernardo Corraldo	10264857	Org. CSJCF			Bernardo Corraldo
4	Adriela Castañeda	30272420	Org.			Adriela Castañeda
5	Salomé Alzate	101302890	Org. Practicante			Salomé Alzate
6	Carolina Decap	24335710	Org.			Carolina Decap
7	Leidy M. N. M.	106795587	Org. CSJCF			Leidy M. N. M.
8			Org.			
9			Cargo			
10			Org.			



Consejo Superior de la Judicatura
 Dirección Seccional de
 Administración Judicial
 de Manizales



Rama Judicial del Poder Público
 Consejo Superior de la Judicatura
 Manizales - Colombia

TALENTO HUMANO
 CONTROL DE ASISTENCIA

SIGCMA

Nivel Central Nivel Seccional

Actividad a desarrollar: Entrenamiento Deportivo

Inducción Casación Entrenamiento Reuniones Generales

Temas: Actividad Física y Deportiva

Conferenciista:

Lugar de realización: Gimnasio palacio de justicia

Fecha: 07/04/26 Horario: 05:30 a 06:30 pm

Número total de horas:

Nº	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº DE CÉDULA	Organización o Entidad / Dependencia y Número del Cargo / empleo	Teléfono y Situación	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	<u>Restrepo J</u>	<u>24780590</u>	Org. <u>Juzgado 11º</u> Cargo <u>Juzgado</u>	Tel. <u></u> Sit. <u></u>	<u></u>	<u>Restrepo J</u>
2	<u>Angela Marcela</u>	<u>10589438</u>	Org. <u>Juzgado Penal</u> Cargo <u>Asistente</u>	Tel. <u></u> Sit. <u></u>	<u></u>	<u>Angela Marcela</u>
3	<u>Sandra Y Aguirre</u>	<u>30324778</u>	Org. <u>Juzgado</u> Cargo <u></u>	Tel. <u></u> Sit. <u></u>	<u></u>	<u>Sandra Y Aguirre</u>
4	<u>Adriela Castañeda</u>	<u>30272400</u>	Org. <u></u> Cargo <u></u>	Tel. <u></u> Sit. <u></u>	<u></u>	<u>Adriela Castañeda</u>
5	<u>Carolina Daza</u>	<u>21335520</u>	Org. <u></u> Cargo <u></u>	Tel. <u></u> Sit. <u></u>	<u></u>	<u>Carolina Daza</u>
6	<u>Leidy Mora</u>	<u>10674358</u>	Org. <u>Juzgado</u> Cargo <u></u>	Tel. <u></u> Sit. <u></u>	<u></u>	<u>Leidy Mora</u>
7	<u>Bernardo Giraldo</u>	<u>1004552</u>	Org. <u>CSJCF</u> Cargo <u>Juzgado</u>	Tel. <u></u> Sit. <u></u>	<u></u>	<u>Bernardo Giraldo</u>
8	<u>Valentina Prado</u>	<u>30354330</u>	Org. <u></u> Cargo <u></u>	Tel. <u></u> Sit. <u></u>	<u></u>	<u>Valentina Prado</u>
9			Org. <u></u> Cargo <u></u>	Tel. <u></u> Sit. <u></u>	<u></u>	
10			Org. <u></u> Cargo <u></u>	Tel. <u></u> Sit. <u></u>	<u></u>	

RAMA JUDICIAL





Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

COSTO DE LA PROPUESTA REALIZADA

RAMA JUDICIAL PLAN DE BIENESTAR LABORAL 2026 Mes de Abril				
SERVICIO	Descripcion	VALOR TOTAL antes de impuestos	Valor Impuesto (IVA)	VALOR CON IMPUESTOS
GIMNASIO ACTIVIDAD FÍSICA	Actividad Fisica - Gimnasio Abril 7 Sesiones de gimnasio 2 veces por semana (1 hora por día) para los funcionarios de la rama judicial con docente capacitado y expertos en el tema de gimnasio, en las instalaciones de la entidad durante el mes de Abril	\$1.037.988	\$197.218	\$1.235.206

Confa
Contiao. con todo

