CEI Asociativas	FORMATO DE ASISTENCIA A CAPACITACIÓN	SST-F-001	
		Versión: 1	1/1
		02/01/2026	

INFORMACIÓN BÁSICA					
Tema	PAUSAS ACTIVAS				
Fecha	17-04-2026	**Hora inicial**	10:30:00 Am	**Hora final**	11:00 Am
Lugar	Oficina Consorcio Med Urbano			**Duración**	30 min
Objetivo:	Generar cultura al personal de la empresa frente a la importancia de la realización de las pausas activadas y la calistenia durante la jornada laboral.				

ASISTENTES

#	Nombres y apellidos	Cédula	Cargo	Firma
1	María Catalina Ochoa Á.	43615448	Residente Interventoría	
2	Juan José Bermúdez Ramírez	70.558.114	Residente Interventoría	
3	Cristian David Correa A	75.098.008	Residente Interventoría	
4	José Luis Guzmán Arteaga	71.670.436	Residente Interventoría	
5	María Catalina Martínez R.	32.106.185	Profesional Social	
6	Jorge Luis Monsalve Montiel	71.274.844	Profesional Ambiental	
7	Lilia Margarita Bermúdez R.	42.899.035	Residente Admo	
8	Diego Alejandro Ramírez A,	8163418	Tecnólogo Admo	
9	María Alejandra Arango D.	39.177.359	Tecnólogo Admo	
10	Tatiana Henao Pérez	1.077.456.022	Tecnólogo civil	
11	Omar Cleves Rodríguez	12253837	Tecnólogo civil	
12	Jenny Marcela Sánchez	39.175.475	Tecnólogo civil	
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

Responsable	Diana Higuita
Firma	

Powered by CamScanner

Esta actividad es un excelente ejercicio de **agilidad mental, control inhibitorio y enfoque**, diseñado para desafiar la capacidad de respuesta ante estímulos contradictorios.

La dinámica, conocida comúnmente como una variante del **Efecto Stroop**, obliga a los participantes a realizar un proceso cognitivo complejo:

- **El conflicto cognitivo:** El cerebro recibe dos estímulos visuales distintos simultáneamente: la palabra escrita (ej. "Rojo") y el color del papel (ej. el papel es azul).
- **El objetivo:** El participante debe inhibir la respuesta automática y más rápida —que es identificar el color del papel— para priorizar la respuesta procesada —leer la palabra escrita—.

Conclusión de la actividad:

Esta práctica demuestra que, bajo presión, nuestra mente tiende a cometer errores por seguir el instinto visual más evidente. Al exigir **tocar la palabra escrita en lugar de reaccionar al color del papel**, se está entrenando al equipo para:

1. **Mejorar la atención selectiva:** Filtrar la información irrelevante (el color del papel) para enfocarse estrictamente en la instrucción válida (la palabra).
2. **Aumentar el control de impulsos:** Evitar la reacción automática para ejecutar una acción deliberada y correcta.
3. **Desarrollar la flexibilidad cognitiva:** Adaptar rápidamente el pensamiento ante cambios en las reglas del juego.

En un entorno laboral, este tipo de ejercicios fortalece la capacidad del personal para **mantener la concentración y la precisión en tareas críticas**, incluso cuando se presentan distracciones o información contradictoria que busca desviar el objetivo principal.

Powered by CamScanner

	
	