ACTA N°

FECHA: 04/04/2025

HORA: 3:50 pm

LUGAR: JIC Mamá Canguro

TEMA: Actividad Bienestar y satisfacción "pausas activas"

ASISTENTES: Talento humano

ORDEN DEL DÍA: Bienvenida
Actividad Bienestar y satisfacción
Agradecimientos.

DESARROLLO:

Bienvenida:

El día de hoy se reune al equipo de talento humano de la unidad operativa con el fin de llevar a cabo la actividad de bienestar y satisfaccion para generar un espacio de relajación, confianta y seguridad entre el equipo de trabajo de la unidad Operativa

Actividad Bienestar y satisfacción:
Para esta ocasión se cuenta con un espacio en donde se lleva a cabo la ejecución de movimientos asociados a las pausas activas.

¿Qué es una pausa activa?

Es un periodo breve de actividad física o mental que se realiza durante la jornada laboral o de estudio con el objetivo de recuperar energía, mejorar el desempeño y reducir el riesgo de sedentarismo y estrés, con una duración continua de 10 minutos

Para esta ocasión, el equipo de trabajo propone diversas estrategias para llevar a cabo este momento:

- ✓ Estiramiento de cuello, hombros, brazos
- ✓ Caminata corta
- ✓ Ejercicios de relajación
- ✓ Yoga o pilates.

En esto, cada colaboradora, colabora de manera gratificante y busca momentos para relacionarse con los demás.

Agradecimiento.

Se le agradece al talento humano por participar de este momento

Siendo la 4:00 pm se da la actividad por finalizada.

Compromisos:

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
	Abel Lacera	04-04-2026

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Mary Helen Ruiz Garzon	Responsable del Servicio	JIC Mamá Canguro	
Yenny Esmeralda Alarcon	Aux. administrativo	JIC Mamá Cangro	
Jessica Tahana Ru	Profesional AIPI	JIC Mamá Canguro	
Deccy Juliana Rojas T	Auxiliar AIPI	JIC Mama Canguro	
Yolanda Galindo Parra	profesional AIPI	JIC Mamá Canguro	
Gloria García	Profesional AIP	JIC Mamá Canguro	
Yamile Arrazola	Tecnica AIPI	JIC Mama canguro	
Viviana Barrero	Profesional AIPI	JIC mamá Canguro	
Yolma Méndez	Profesional AIPI	JIC. Mama Canguro	
Ana Lucia clavijo	profesional AIPI	JIC Mamá Canguro	
Maria yesenia jara	Profesional AIPI	JIC Mamá canguro	
Yenika Perez	Profesional AIPI	JIC Mama Canguro	
Martha Galicia	man. alimentos	JIC mamácanz.	
Estefania Tambo	Aux Ser Generales	JIC Mama Cang	
Ximena Mususú	Aux. Ser. Generales	JIC Mamácanguro	
Jenny Garzon	AX Ser Generales	JIC M M canguro	

Maria Mora	Mon alimentos	JI Manuá corburo	Mary M.
Catalys Guillen	Man. Alimentos	Mc Maria Cayoro	Catalys

Anexos:

Elaboró: