



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 - MAYO 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 MAYO**

→ INFORME ACTIVIDAD FÍSICA - GIMNASIO - MAYO 2026

**Confa**  
Contiao. con todo





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

## DESCRIPCIÓN

### ACTIVIDAD 1

#### → INFORME ACTIVIDAD FÍSICA - GIMNASIO - MAYO 2026



En el marco de las estrategias de promoción de hábitos de vida saludable y fortalecimiento del bienestar integral de los servidores judiciales, la Dirección Seccional de Administración Judicial de Manizales, a través de la Jefatura de Talento Humano, continuó durante el mes de mayo con el desarrollo del programa de actividad física, una iniciativa orientada a fomentar el autocuidado, la salud y el equilibrio entre las responsabilidades laborales y el bienestar personal.



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

Las sesiones se llevaron a cabo en las instalaciones de la entidad, con una frecuencia de dos encuentros semanales los días martes y jueves, en horario de 5:30 p.m. a 6:30 p.m., bajo la orientación de un profesional en actividad física. Durante el mes se desarrollaron un total de ocho sesiones, en las cuales los participantes realizaron ejercicios enfocados en el fortalecimiento muscular, la movilidad articular, la resistencia cardiovascular, la coordinación y el mejoramiento de la condición física general.

Durante el mes de mayo se llevaron a cabo 8 sesiones de actividad física, distribuidas de la siguiente manera:

- Semana 1: 05 y 07 de mayo
- Semana 2: 12 y 14 de mayo
- Semana 3: 19 y 21 de mayo
- Semana 4: 26 y 28 de mayo



**Confa**  
Contiao. con todo





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

Cada mes contamos con 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
5 mayo	Hiit	7	Realizar ejercicios interválicos de alta intensidad para el mejoramiento del tono muscular y el sistema cardiovascular
7 mayo	Full body	7	Ejecutar ejercicios de fortalecimiento muscular, enfocados en la parte posterior del cuerpo.
12 mayo	Hiit	4	Realizar ejercicios interválicos de alta intensidad para el mejoramiento del tono muscular y el sistema cardiovascular
14 mayo	Gap	5	Ejecutar ejercicios para el mejoramiento del tono muscular enfocado en el tren inferior
19 mayo	Core	6	Ejecutar ejercicios para los músculos estabilizadores del tronco, mediante ejecuciones con el peso corporal
21 de mayo	Entrenamiento funcional	6	Realizar ejercicios que permitan el mejoramiento de las capacidades condicionales
26 mayo	Hiit	3	Realizar ejercicios interválicos de alta intensidad para el mejoramiento del tono muscular y el sistema cardiovascular
28 de mayo	Gap	3	Realizar ejercicio cardiovascular continuo mediante el ritmos musicales

**Confa**  
Contiao. con todo





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

Se contempla en mayo ejercicios de cargas en máquinas para el mejoramiento de la fuerza y actividades aeróbicas básicas donde las PPM no sobrepasan el 80% de la FC máxima, donde espacios constituyen una valiosa herramienta para la promoción de la salud física y emocional, ya que permiten a los servidores incorporar hábitos saludables a su rutina diaria, disminuir los efectos asociados al sedentarismo y generar momentos de bienestar que contribuyen a una mejor calidad de vida. Asimismo, la práctica regular de actividad física favorece el manejo del estrés, mejora los niveles de energía y fortalece aspectos relacionados con la salud mental y emocional.

Además de los beneficios individuales, las jornadas promovieron la interacción entre compañeros en un ambiente diferente al habitual, fortaleciendo la integración, el compañerismo y la construcción de relaciones



positivas dentro del entorno laboral. Estos espacios permiten generar experiencias compartidas que contribuyen al fortalecimiento del clima organizacional y al sentido de pertenencia institucional.

**Confa**  
Contiao. con todo





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

La participación constante de los servidores evidencia el interés por este tipo de actividades y la importancia de continuar promoviendo espacios que favorezcan el bienestar integral. A través de estas acciones, la entidad reafirma su compromiso con el cuidado de las personas, reconociendo que la salud y el bienestar de los servidores son factores fundamentales para el desarrollo personal y laboral.



**Confa**  
Contiao. con todo





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

**REGISTRO DE ASISTENCIA**

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:

Inducción  Capacitación  Entrenamiento  Reuniones Generales

Temas:

Conferenciante:

Lugar de realización: Gimnasio Palacio de Justicia  
 Fecha: 05/05/2026 Horario: 05:30 a 06:30 pm  
 Número total de horas:

Nº	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº DE CÉDULA	Organización e Estado de Asistencia e Incompleto	Tutoría y Asesoría	COMPROBACIONES ELECTRONICAS	FIRMA
1	Wendy...	24358292	Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
2	Andrés Duque...	2433550	Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
3	Valentina Becerra...	20391890	Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
4	Penelope Olvera...	10294859	Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
5	Adriela Castañeda...	20292408	Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
6	Jesly Carolina Velasco...	10072222	Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
7						
8						
9						
10						

Versión: 01 Pág. 1 de

Powered by CamScanner

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:

Inducción  Capacitación  Entrenamiento  Reuniones Generales

Temas:

Conferenciante:

Lugar de realización: Gimnasio Palacio de Justicia  
 Fecha: 07/05/2026 Horario: 5:30pm - 6:30pm  
 Número total de horas:

Nº	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº DE CÉDULA	Organización e Estado de Asistencia e Incompleto	Tutoría y Asesoría	COMPROBACIONES ELECTRONICAS	FIRMA
1	Valentina Becerra...	20391890	Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
2	Angela Guzmán...		Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
3	Adriela Castañeda...		Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
4	Penelope Olvera...	10294859	Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
5	Maria Salome Alarcón...	0113023012	Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
6	Wendy...	24358292	Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
7	Carolina Duque...	2433550	Dir. [handwritten]	Dir. [handwritten]	[handwritten]	[handwritten]
8						
9						
10						





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

SE  
 Consejo Superior de la Judicatura  
 Consejo Seccional de la Judicatura  
 TALENTO HUMANO  
 CONTROL DE ASISTENCIA

SIGCMA

Nivel Central  Nivel Seccional

Actividad a desarrollar:  
 Inducción  Capacitación  Entrenamiento  Reuniones Generales

Temas:

Conferencia:  
 Lugar de realización: *Gimnasio Palacio de Justicia*  
 Fecha: *12 Mayo 2020* Hora: *5:30 pm - 6:30 pm*  
 Número total de horas:

Nº	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº DE CÉDULA	Organización o Entidad (Institución o Empresa) Cargo del Asistente	Título y Experiencia	COMPROBANTE ELECTRONICO	REMARKS
1	<i>Andrés Quiroz</i>	<i>10330100</i>	<i>SE - JUDICATO 2º DELEGADO</i> <i>Dir. DE MANIZALES</i>	Dir.		<i>Manizales</i>
2	<i>Adriela Castorellis</i>	<i>30292428</i>	<i>SE - JUDICATO 2º DELEGADO</i> <i>Dir. DE MANIZALES</i>	Dir.		<i>Adriela</i>
3	<i>Andrés Pardo López</i>	<i>2470399</i>	<i>SE - JUDICATO 2º DELEGADO</i> <i>Dir. DE MANIZALES</i>	Dir.		<i>Andrés Pardo</i>
4	<i>Bernardo Giráldez</i>	<i>10764837</i>	<i>SE - JUDICATO 2º DELEGADO</i> <i>Dir. DE MANIZALES</i>	Dir.		<i>B</i>
5			Dir.	Dir.		
6			Cargo	Dir.		
7			Dir.	Dir.		
8			Cargo	Dir.		
9			Dir.	Dir.		
10			Cargo	Dir.		

Versión: 01 Pág. 1

SE  
 Consejo Superior de la Judicatura  
 Consejo Seccional de la Judicatura  
 TALENTO HUMANO  
 CONTROL DE ASISTENCIA

SIGCMA

Nivel Central  Nivel Seccional

Actividad a desarrollar:  
 Inducción  Capacitación  Entrenamiento  Reuniones Generales

Temas:

Conferencia:  
 Lugar de realización: *Gimnasio Palacio de Justicia*  
 Fecha: *14/05/2020* Hora: *5:30 pm - 6:30 pm*  
 Número total de horas:

Nº	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº DE CÉDULA	Organización o Entidad (Institución o Empresa) Cargo del Asistente	Título y Experiencia	COMPROBANTE ELECTRONICO	REMARKS
1	<i>Valentina Bedoya</i>	<i>30291350</i>	<i>SE - JUDICATO 2º DELEGADO</i> <i>Dir. DE MANIZALES</i>	Dir.	<i>31462492</i>	<i>Valentina Bedoya</i>
2	<i>Andrés Pardo</i>	<i>24758590</i>	<i>SE - JUDICATO 2º DELEGADO</i> <i>Dir. DE MANIZALES</i>	Dir.		<i>Andrés Pardo</i>
3	<i>Andrés Pardo</i>	<i>10071453</i>	<i>SE - JUDICATO 2º DELEGADO</i> <i>Dir. DE MANIZALES</i>	Dir.	<i>312291622</i>	<i>Andrés Pardo</i>
4	<i>Bernardo Giráldez</i>	<i>10764837</i>	<i>SE - JUDICATO 2º DELEGADO</i> <i>Dir. DE MANIZALES</i>	Dir.		<i>Bernardo Giráldez</i>
5	<i>Adriela Castorellis</i>	<i>30292428</i>	<i>SE - JUDICATO 2º DELEGADO</i> <i>Dir. DE MANIZALES</i>	Dir.		<i>Adriela</i>
6			Dir.	Dir.		
7			Cargo	Dir.		
8			Dir.	Dir.		
9			Cargo	Dir.		
10			Dir.	Dir.		

Versión: 01 Pág. 1



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

Panel Judicial del Poder Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia

TALENTO HUMANO  
CONTROL DE ASISTENCIA

SIGCMA

Nivel Central  Nivel Seccional

Actividad a desarrollar:  
Inducción  Capacitación  Entrenamiento  Reuniones Generales

Temas:

Conferencia:  
Lugar de realización: Gimnasio palacio de justicia  
Fecha: 14/05/26 Horario: 05:30 a 06:30 pm  
Número total de horas:

Nº	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº DE CÉDULA	Organización o Entidad (Departamento o Dependencia) y Nombre de Cargo / cargo	Teléfono y Extensión	COMPROBADO ELECTRONICO	FIRMA
1	Berenice Giraldo	10264857	CSJCF	Tel. 01		
2	Ancelmo Rincón	105324084	DE MOVILIDAD	Tel. 01		
3	Carolina Daza	24285520	CSJCF	Tel. 01		
4	Adriela Cortés	30292428	CSJCF	Tel. 01		
5	Leidy Carolina Velasco	100772202	CSJCF	Tel. 01		
6	José Luis Aguirre	30324228	CSJCF	Tel. 01		
7						
8						
9						
10						

Versión: 01 Pág. 1 de 1

Panel Judicial del Poder Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia

TALENTO HUMANO  
CONTROL DE ASISTENCIA

SIGCMA

Nivel Central  Nivel Seccional

Actividad a desarrollar:  
Inducción  Capacitación  Entrenamiento  Reuniones Generales

Temas:

Conferencia:  
Lugar de realización: Gimnasio Palacio de Justicia  
Fecha: 21/05/2026 Horario: 5:30 pm a 6:30 pm  
Número total de horas:

Nº	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº DE CÉDULA	Organización o Entidad (Departamento o Dependencia) y Nombre de Cargo / cargo	Teléfono y Extensión	COMPROBADO ELECTRONICO	FIRMA
1	Estefanía	24285520	CSJCF	Tel. 01		
2	Albino	1028966	CSJCF	Tel. 01		
3	Adriela Cortés	30292428	CSJCF	Tel. 01		
4	Selene Alzate	10735282	CSJCF	Tel. 01		
5	Carolina Daza	24285520	CSJCF	Tel. 01		
6	Berenice Giraldo	10264857	CSJCF	Tel. 01		
7						
8						
9						
10						

Versión: 01 Pág. 1 de 1





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

Asesoría  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia

Nombre Judicial del Poder Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura

SIGCMA

TALENTO HUMANO  
CONTROL DE ASISTENCIA

Nivel Central  Nivel Seccional

Actividad a desarrollar:  
Inducción  Casación  Entrenamiento  Reuniones Generales

Temas:

Conferencia:  
Lugar de realización: Gimnasio Palacio de Justicia  
Fecha: 26/05/16 Horario: 05:30 a 06:30 pm  
Número total de horas:

Nº	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº DE CÉDULA	Organización o Entidad Destino a Experiencia Número del Cargo anterior	Título y Experiencia	CRONO ELECTRÓNICO	Notas
1	Valentín Bedoya	30874370	Org. IAGJ Cargo: Jefe de Oficina	IAJ		Valentín
2	Bernardo Giraldo	10264557	Org. CSJCF	IAJ		Bernardo
3	Adriela Castañeda	30292428	Org. Palencia	IAJ		Adriela
4			Org.	IAJ		
5			Org.	IAJ		
6			Org.	IAJ		
7			Org.	IAJ		
8			Org.	IAJ		
9			Org.	IAJ		
10			Org.	IAJ		

Versión: 01

Pág. 1 de 1

Asesoría  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia

Nombre Judicial del Poder Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura

SIGCMA

TALENTO HUMANO  
CONTROL DE ASISTENCIA

Nivel Central  Nivel Seccional

Actividad a desarrollar:  
Inducción  Casación  Entrenamiento  Reuniones Generales

Temas:

Conferencia:  
Lugar de realización: Gimnasio Palacio de Justicia  
Fecha: 28/05/2016 Horario: 5:30 pm - 6:30 pm  
Número total de horas:

Nº	NOMBRE DEL ASISTENTE	Nº DE CÉDULA	Organización o Entidad Destino a Experiencia Número del Cargo anterior	Título y Experiencia	CRONO ELECTRÓNICO	Notas
1	Valentín Bedoya	30874370	Org. IAGJ Cargo: Jefe de Oficina	IAJ		Valentín
2	Bernardo Giraldo	10264557	Org. CSJCF	IAJ		Bernardo
3	Adriela Castañeda	30292428	Org. Palencia	IAJ		Adriela
4			Org.	IAJ		
5			Org.	IAJ		
6			Org.	IAJ		
7			Org.	IAJ		
8			Org.	IAJ		
9			Org.	IAJ		
10			Org.	IAJ		

Pág. 1 de 1





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

**COSTO DE LA PROPUESTA REALIZADA**

<b>RAMA JUDICIAL PLAN DE BIENESTAR LABORAL 2026 Mes de Mayo</b>				
<b>SERVICIO</b>	<b>Descripcion</b>	<b>VALOR TOTAL antes de impuestos</b>	<b>Valor Impuesto (IVA)</b>	<b>VALOR CON IMPUESTOS</b>
<b>GIMNASIO ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Actividad Fisica - Gimnasio Mayo  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 Mayo	\$1.186.272	\$225.392	\$1.411.664

