Lugar	Comunidad de cuidado Caminos de vida
Fecha	27 de mayo de 2026 2:30Pm-3:00 Pm
Tema	Pausas activas (Mi respiro)
Desarrollo	**ORDENDEL 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 7. 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 permiten relajar los músculos y disminuir la rigidez ocasionada por permanecer en una misma posición o realizar movimientos repetitivos. • Mejorar la circulación: Los estiramientos y movimientos activan el flujo sanguíneo, ayudando a prevenir la sensación de pesadez en las piernas y otros problemas asociados con la mala circulación. • Prevenir problemas de salud y evitar lesiones: La práctica

de pausas activas contribuye a reducir el riesgo de dolencias laborales como el síndrome del túnel carpiano o el dolor lumbar.

- Combatir el sedentarismo: Favorece la movilidad corporal, ayudando a contrarrestar los efectos negativos de la inactividad prolongada, como el aumento de peso y los trastornos metabólicos.
- Mejorar la postura: Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento favorecen una correcta alineación corporal, previniendo molestias como la curvatura de la espalda y el dolor cervical.

La actividad denominada “Mi Respiro”, realizada el 27 de mayo de 2026, brindó a la comunidad de cuidado un espacio de esparcimiento, bienestar y autocuidado físico.

2. Introducción de la actividad

Se convocó a los funcionarios de la comunidad de cuidado para la realización de pausas activas. La jornada inició con ejercicios de estiramiento global y movilización articular, seguidos de una breve introducción en la que se socializaron los objetivos y la importancia de implementar pausas activas en el entorno laboral como estrategia de prevención y bienestar.

3. Actividades desarrolladas

Durante la actividad “Mi Respiro” se realizaron ejercicios de fortalecimiento muscular mediante técnicas de autocarga, orientadas a prevenir el desacondicionamiento físico, ampliar el rango de movimiento y evitar adherencias articulares.

La sesión comenzó con un calentamiento general que incluyó estiramientos de miembros superiores e inferiores, movilizaciones articulares y ejercicios de respiración profunda.

Posteriormente, los participantes se dividieron en dos grupos para realizar una dinámica de coordinación. Cada equipo debía formar una coreografía alusiva al cuidado ambiental, posteriormente se realizó ejercicios de fortalecimiento muscular tipo isométricos y se culminó con ejercicios respiratorios con el fin de volver a la calma.
La actividad fomentó la actividad física, la competencia sana y el trabajo en equipo, generando un ambiente de motivación y disfrute entre los participantes.

4. Materiales utilizados

Para el desarrollo de la actividad se emplearon los siguientes recursos: Zona administrativa de la comunidad de cuidado, talento humano, conos, pelotas y hojas.

Registro fotográfico



	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	**Se anexa lista de asistencia**		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	N/A		
Elaboró	Juan Pablo Hurtado (Fisioterapeuta)		

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 I2024018983 - 12/07/2024
Página:	1 de 1

1. Tema: Equipo Actual (mi equipo) 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Caminos Ciudad 3. Fecha y hora: 27/01/2026 2:30 pm - 3:00 pm

4. Nombre responsable: Juan Pablo Bustos Vargas 5. Dependencia responsable: Subdirección

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	Luz Adriana Ortiz	CC	1069716607	CC Caminos de Vida	Psicologa	Contratista	@psicologiacum@gmail.com	3213968978	
2	Omar Venegas G.	CC	1084648412	CC caminos de vida	Educador Físico	Contratista	cdcled	3144366832	
3	Daniela Flor	CC	1069757457	Caminos de vida	Gestora A	Contratista	dcf67697@gmail.com	3145066497	
4	Yolcenna Sanchez	CC	35752835	CC caminos de vida	Archivo	Contratista	gdocumental caminosdevida	3233 [illegible]	
5	Sebastian Ruiz O	CC	1069754857	Caminos de Vida	Aux T.D	Contratista	ruizdmaterial@gmail.com	3244007942	
6	Alexander Moreno	CC	1069732898	Caminos de vida	Aux T.D	Contratista	morenoalexander@gmail.com	3155424869	
7	Liliana Alvarez Alvarez	CC	1090481758	caminos de vida	Terapeuta	Contratista	lilianaalvarez2242@	3142889857	
8	Valentina Ruiz	CC	1001157613	caminos de vida	nutricion	contratista	valentinaruizsa@	3178801625	
9	Ximena Cabrera	CC	1022406451	caminos de vida	Archivo	Contratista	gdocumental bsinc@gmail.com	3228823709	
10	Diana Cadena Gutierrez	CC	1069758274	CC caminos de vida	T. Social	Contratista	cctrabajosocial caminosdevida@	3219411384	
11	Raul Armando Martinez	CC	18399248	CC caminos de vida	Coordinador	Contratista	cccaminosdevida 957s@gmail.com	3194899779	
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

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 allí 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 al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Scanned with CamScanner