

	ACTA No 022 – 2026		Código: GD-F018
			Versión: 04 Pág. 1 3
			Fecha Aprobación: 13/03/2025

FECHA: Bucaramanga, 18 junio de 2026

HORA: 09:00 am – 10:00 am.

COMITÉ: Comité Institucional de Gestión y Desempeño - MIPG

LUGAR: Oficina Principal Edificio Fénix

TEMA: Capacitación hábitos saludables enfocada al uso de bicicleta.

ASISTENTES: Leydy Mercedes Ortiz Lizarazo, Janneth Cala Carrillo, Adriana Vera Fuentes, Nathalia Rincon Diaz, Argenis Bibiana Moreno Bustamante, Leyne Fernanda Martínez Jaimes, Oscar Mauricio Sanabria Morales, Dairon E. Gordon Mendoza, Amparo Rueda Fuentes, Nilson Sierra Mora.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN: El jueves 18 de junio de 2026, en la oficina de la Caja de Previsión Social Municipal de Bucaramanga (Edificio Fénix), se llevó a cabo la capacitación en hábitos saludables enfocada en el uso de bicicleta, liderada por el profesional Fabian Chaparro de la ARL POSITIVA.

La jornada se desarrolló bajo una metodología totalmente lúdica y participativa, abordando los siguientes componentes clave para el bienestar de los funcionarios y el contratista de apoyo al SG-SST:

Buena Alimentación y Estilo de Vida

- Nutrición balanceada: Pautas prácticas para mejorar la alimentación diaria.
- Calidad de vida: Hábitos esenciales para alcanzar un nivel de vida cómodo, saludable y con energía.
- Hidratación: Importancia de consumir agua antes, durante y después de las jornadas laborales y los trayectos en bicicleta.

Pausas Activas y Dinámicas Lúdicas

- Ejercicios prácticos: Talleres de movilidad articular y estiramientos diseñados para realizar dentro de la oficina.
- Prevención fatiga: Técnicas sencillas para relajar los músculos, activar la circulación y prevenir la fatiga física y mental.
- Aprendizaje lúdico: Dinámicas de grupo e integraciones que facilitaron la apropiación de los conceptos de salud de forma divertida.

Uso Seguro de la Bicicleta

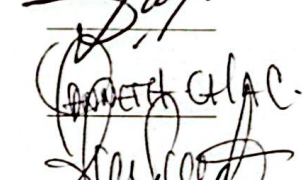
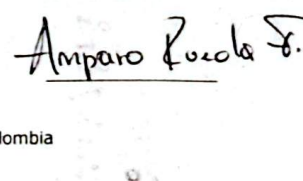


Dirección: Carrera 26 # 36-14 Oficina 1201, Edificio Fénix, Barrio Bolívar - Bucaramanga, Colombia
Teléfonos: 607 651 20 39 – 321 217 39 37
Correo electrónico: contactenos@cpsm.gov.co
Página Web: <https://www.portalgov.cpsmbga.gov.co/>

- **Ergonomía vial:** Postura correcta sobre la bicicleta para evitar dolores lumbares.
- **Autocuidado:** Promoción del transporte sostenible y seguro en el entorno urbano.
- **Beneficios del uso de la bicicleta:** Impacto positivo en la salud cardiovascular, reducción del estrés y mejora de la condición física general.
- **Ergonomía y postura:** Ajuste correcto de la altura del sillín, posición del manubrio y técnicas de pedaleo para evitar lesiones lumbares o de rodilla.
- **Seguridad vial y prevención:** Uso obligatorio de elementos de protección (casco, chaleco reflectivo) y pautas de conducción defensiva en el entorno urbano de Bucaramanga.
- **Hábitos saludables diarios:** Recomendaciones de hidratación antes, durante y después del trayecto laboral, junto con rutinas de estiramiento.

CONCLUSIONES: La capacitación en hábitos saludables enfocada en el uso de bicicleta, se ejecutó al 100% de lo planificado bajo el liderazgo de la doctora Alejandra Serrano Rueda y el apoyo de la Subdirección Administrativa. Se fortalecieron las competencias de autocuidado, nutrición y prevención del riesgo vial de los asistentes, consolidando la política institucional de entornos de trabajo seguros, saludables y sostenibles.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Firma
Leydy Mercedes Ortiz Lizarazo	Subdirectora Administrativa	
Oscar Mauricio Sanabria Morales	Jefe de oficina de Control Interno	
Janneth Cala Carrillo	Auxiliar Administrativa	
Adriana Vera Fuentes	Secretaria Ejecutiva	
Leyne Fernanda Martínez Jaimes	Subdirectora Jurídica	
Argenis Bibiana Moreno Bustamante	Profesional Universitario-Contadora	
Nathalia Rincon Diaz	Auxiliar Administrativa	
Dairon E. Gordon Mendoza	Técnico Administrativo	
Amparo Rueda Fuentes	Servicios Generales	



Nilson Sierra Mora

Contratista de apoyo- SGSST

Anexos: Registro Fotográfico

Proyectó: Nilson Sierra Mora / Contratista SGSST

Revisó: Leydy Mercedes Ortiz Lizarazo / Subdirectora Administrativa

