| COMITÉ PAUSAS ACTIVAS | Fundairis Fundación Arco Iris de Amor | ACTA ZUMBA |
|---|---|---|

**Objetivo:** Promover el bienestar físico, mental y emocional del talento humano mediante la realización de una pausa activa enfocada en una jornada de zumba, contribuyendo a la disminución del estrés laboral, el fortalecimiento de hábitos de vida saludable y el mejoramiento del clima organizacional.

**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**

Siendo las 7:00 am, del día 28 de mayo de 2026, se dio inicio a la jornada de pausa activa dirigida al talento humano del Centro de Desarrollo Infantil Los Colores del Arcoiris.

La actividad fue desarrollada como una estrategia de bienestar laboral orientada a promover estilos de vida saludables, fortalecer el autocuidado y brindar un espacio de integración y recreación entre los colaboradores de la unidad de servicio.

Inicialmente, se realizó un calentamiento físico con ejercicios suaves de movilidad articular y estiramiento muscular, preparando el cuerpo para la actividad física y previniendo posibles lesiones. Durante este espacio se brindaron recomendaciones relacionadas con la hidratación, la respiración adecuada y la importancia de escuchar las señales del cuerpo durante la práctica de ejercicio.

Posteriormente, se desarrolló la sesión de zumba, en la cual los participantes realizaron diferentes rutinas de baile al ritmo de música variada, promoviendo el movimiento corporal, la coordinación motriz, la resistencia física y la activación cardiovascular.

Durante la jornada se evidenció una participación activa y entusiasta por parte de los colaboradores, quienes disfrutaron de un espacio dinámico que favoreció la integración grupal, el trabajo en equipo y la liberación de tensiones acumuladas durante la jornada laboral.

Asimismo, se destacó la importancia de incorporar pausas activas dentro de la rutina diaria como una estrategia efectiva para prevenir el sedentarismo, reducir el estrés, mejorar la concentración y fortalecer la salud física y emocional de los trabajadores.

Al finalizar la actividad, se realizó una sesión de estiramiento y relajación, permitiendo disminuir la tensión muscular y favorecer la recuperación física de los participantes.

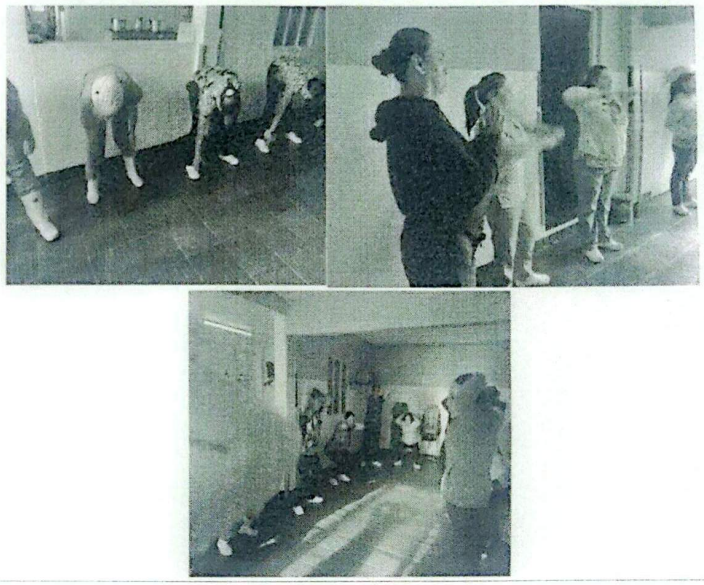
Durante la jornada se recordaron algunos de los beneficios de realizar actividad física de manera regular:

- Disminución del estrés y la fatiga laboral.
- Mejora de la circulación sanguínea.
- Fortalecimiento de músculos y articulaciones.
- Incremento de la energía y motivación.
- Favorecimiento de la salud cardiovascular.
- Mejoramiento del estado de ánimo.
- Fortalecimiento de las relaciones interpersonales y del trabajo en equipo.
- Prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo.

El talento humano mostro disposición, entusiasmo y compromiso durante el desarrollo de la actividad, participando activamente en cada una de las rutinas propuestas.

Asimismo, manifestaron satisfacción con el espacio desarrollado, reconociendo la importancia de continuar implementando estrategias de bienestar que favorezcan la salud física, emocional y laboral del equipo de trabajo.

Se anexa registro fotográfico:



Powered by CamScanner



En constancia firman

| Tema: Pausas activas | |
|---|---|
| Fecha: 28-05-2026 | |
| COORDINADORA | |
| AUXILIAR ADMINISTRATIVA | Carolina Salas |
| AGENTE EDUCATIVA | Diana Rojas |
| AGENTE EDUCATIVA | Lucero Acosta |
| AGENTE EDUCATIVA | |
| AGENTE EDUCATIVA | Johanna Rodriguez |
| AGENTE EDUCATIVA | YAIRA CASTRO. |
| AGENTE EDUCATIVA | |
| AUX. PEDAGOGICA | Jenyffer Torres |
| AUX. PEDAGOGICA | Leidy García |
| GESTORA DE ALIMENTOS | Johana Usta. |
| GESTORA DE ALIMENTOS | |
| SERVICIOS GENERALES | |
| SERVICIOS GENERALES | Rocio Acevedo |

Powered by CamScanner