Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTA: Socialización Colaboradores y colaboradoras

FECHA: JUNIO 23 DE 2026

NOMBRE DEL ACTA: PAUSA ACTIVAS EJERCICIOS DE RESPIRACION

OBJETIVO:

Propiciar un espacio de participación, donde el talento humano logran reducir los niveles de estrés y ansiedad mediante la oxigenación consciente del cuerpo. Estos ejercicios cortos calman el sistema nervioso, liberan tensión muscular y preparan la mente para recuperar la concentración y energía

ALCANCE: Propiciar espacios de participación con los colaboradores del Jardín Infantil Huellas y Talentos a través de actividades de respiración

PROCEDIMIENTO:

El día de hoy 23 de Junio del 2026 la profesional en atención a la primera infancia Angelica Gonzalez junto con los colaboradores del Jardín Huellas y Talentos (Profesionales en atención a la primera infancia, auxiliar en atención a la primera infancia, personal de aseo, manipulación de alimentos) en sus espacios de trabajo para realizar pausas activas.

¿Por qué hacer pausas activas?

Son necesarias para prevenir la aparición de desórdenes músculo- esqueléticos, permiten el cambio de posturas, mejoran el desempeño laboral y contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.

¿Cuándo se deben realizar las pausas activas?

En cualquier momento de la jornada laboral, se recomienda hacerlas al comenzar y terminar la jornada y cada dos o tres horas durante el día.

Powered by CamScanner

¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas? Rompen con la rutina del trabajo. Mejoran la condición del estado de salud Incrementan la capacidad de concentración en el trabajo. Fortalecen la autoestima, previenen lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.

Objetivos Específicos

- **Regular el sistema nervioso**: Cambia el estado de alerta o estrés a uno de calma profunda.
- **Oxigenar la musculatura**: Facilita el flujo de sangre hacia los tejidos y el cerebro.
- **Eliminar toxinas acumuladas**: La exhalación profunda ayuda a liberar dióxido de carbono eficientemente.
- **Prevenir dolores musculares**: Suaviza las rigideces en el cuello, los hombros y la espalda alta.
- **Aumentar la productividad**: Despeja la mente para retomar las tareas con mayor enfoque creativo

Beneficios clave

- **Oxigenación profunda:** Aumenta la capacidad pulmonar y mejora el flujo sanguíneo hacia el cerebro.
- **Control del sistema nervioso:** Activa la respuesta de relajación del cuerpo, contrarrestando la fatiga visual y mental.
- **Flexibilidad y postura:** Permite estirar los músculos intercostales y relajar el cuello o los hombros.
- **Reducción de fatiga**: Incrementa la vitalidad sin requerir esfuerzo físico extenuante.
- **Control de la ansiedad**: Alivia de manera rápida la aceleración del ritmo cardíaco.
- **Corrección de postura**: Obliga a enderezar la columna para expandir bien los pulmones

Powered by CamScanner

Técnica básica recomendada

Para lograr este objetivo rápidamente desde tu puesto de trabajo, sigue estos pasos:

1. **Postura:** Siéntate con la espalda recta, hombros relajados y los pies apoyados en el piso.
2. **Inhalación:** Cierra los ojos y toma el aire lentamente por la nariz llenando el abdomen (durante 4 segundos).
3. **Retención:** Sostén el aire por un par de segundos.
4. **Exhalación:** Suelta el aire suavemente por la boca como si soplaras una vela (durante 6 segundos).
5. **Repetición:** Haz esto de 5 a 7 veces antes de retomar tus labores.

Respiración cuadrada (Box Breathing) (2 minutos)

Inhala por la nariz durante 4 segundos.

Mantén el aire durante 4 segundos.

Exhala durante 4 segundos.

Mantén los pulmones vacíos durante 4 segundos.

Repite el ciclo de 4 a 8 veces.

Beneficio: ayuda a mejorar el enfoque y controlar la tensión.

Respiración con estiramiento de brazos (1–2 minutos)

Inhala mientras elevas los brazos por encima de la cabeza.

Mantén la postura durante 2 segundos.

Exhala lentamente mientras bajas los brazos.

Repite 8 veces.

Beneficio: combina movilidad suave con respiración profunda.

Powered by CamScanner

Respiración y movilidad de cuello (2 minutos)

Inhala profundamente.

Al exhalar, inclina suavemente la cabeza hacia un lado.

Vuelve al centro e inhala.

Exhala inclinando hacia el otro lado.

Repite 5 veces por lado.

Beneficio: reduce la tensión acumulada en cuello y hombros.

Técnica 4-6 (1–3 minutos)

Inhala por la nariz durante 4 segundos.

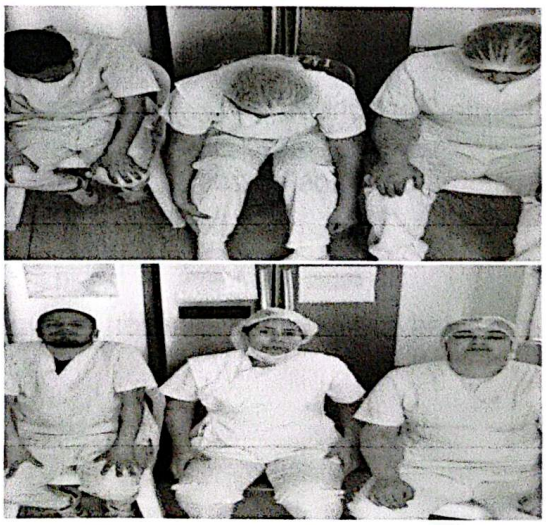
Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.

Mantén un ritmo suave y constante.

Repite durante 1 a 3 minutos.

Beneficio: favorece la relajación y puede ayudar a disminuir la sensación de estrés.

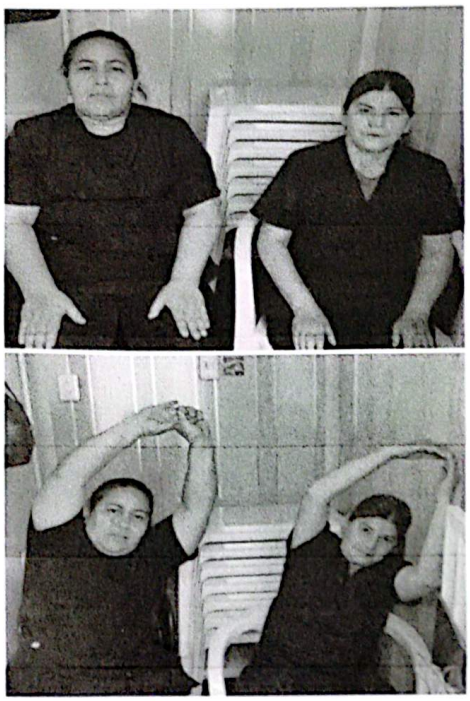
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

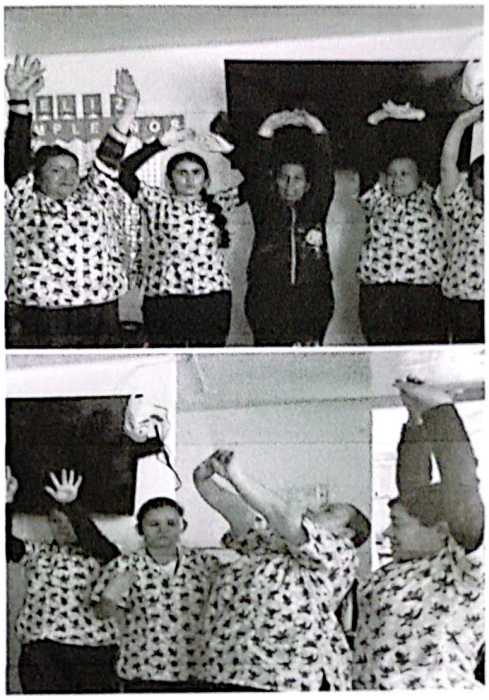


Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040





Responsable:

Angelica Gonzalez
Angelica gonzalez torres

Profesional en atención primera infancia

Arelis Saenz
ARELIS SAENZ VELASQUEZ

RESPONSABLE DEL SERVICIO

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTIVIDAD: Pausas Activas
FECHA: Junio 23 del 2026.
RESPONSABLE Angelica Gonzalez

NOMBRE	CARGO	FIRMA
Yamile Padilla Dolores	Profesional en santera Primera Infancia	Yamile Padilla
patricia Rodriguez	Profesional en atención primera infancia	
Maria Isabel Silva A	Profesional en atencion primera infancia	Maria Isabel Silva
Carlos Hernandez Herrera	Profesional en atencion Primera Infancia	Carlos H
Magda Lorena Moreno R.	Profesional en atencion a la primera infancia	Magdalorena M.
Mary Jimenez Padilla.	Profesional en atencion a la primera infancia	Mary J.
Lina Fernanda Guerra	Auxiliar en atencion a la Primera infancia	Linaguerra
Amanda Morales C	S. Generales	Amanda M. C
Raquel Romero	S. Generales	Raquel Romero
Jenny Padilla Bello	Manipulacion de Alimentos	
Cristelys Palma	Manipulador de Alimentos	Cristelys Palma
Valentina Morales	Auxiliar en atencion primera	Valentina M
Fabian hernandez	Manipulacion alimentos	fabia h.

Powered by CamScanner