CONTRATO 502 / 2026

ACTA N°

FECHA: Bogotá, 3 de Julio de 2026

HORA: 12:40pm – 1:10pm

LUGAR: Alojamiento principal Suba

TEMA: Pausa Activa.

ASISTENTES: Ver listado.

ORDEN DEL DÍA:

1. Acomodación del espacio y convocatoria de funcionarios presentes.
2. Socialización y desarrollo de la actividad física proyectada.

DESARROLLO

En el marco del Programa de Respiro a Cuidadores, se desarrolló una jornada de pausa activa dirigida al talento humano del Alojamiento Principal de Suba, orientada a promover prácticas de autocuidado, activación física y bienestar colectivo como estrategia preventiva frente al riesgo de aparición del síndrome de burnout y la regulación de síntomas asociados al agotamiento físico, mental y emocional derivado de las demandas propias de las labores de atención y acompañamiento.

Para el desarrollo de la actividad se reunió al equipo de trabajo y se realizó inicialmente una breve contextualización sobre el propósito del espacio, generando conciencia frente a la importancia de disponer momentos de pausa, movimiento y desconexión temporal de las exigencias laborales. De igual manera, se motivó a los participantes a mantener una actitud abierta y participativa que favoreciera el acercamiento interpersonal, la confianza, la camaradería y el disfrute compartido, comprendiendo estos elementos como factores protectores dentro de la dinámica laboral.

La jornada inició con ejercicios de movilidad articular y calentamiento dinámico, preparando progresivamente el cuerpo para el aumento de la actividad física. Posteriormente, los participantes se organizaron en círculo para desarrollar un ejercicio colectivo en el que cada persona proponía, de manera espontánea, un paso de baile, movimiento o ejercicio físico que debía ser replicado por el resto del grupo. Esta dinámica permitió incrementar gradualmente el ritmo cardiaco y la temperatura corporal, al tiempo que promovió la participación activa, la

espontaneidad, el reconocimiento entre compañeros y la construcción de un ambiente distendido y cercano.

Seguidamente, se socializó la importancia de conservar y estimular la movilidad y flexibilidad de la columna vertebral, particularmente ante las posturas sostenidas, tensiones musculares y cargas físicas que pueden presentarse durante la jornada laboral. Para ello, se realizó un ejercicio frente a la pared en el que cada participante debía aproximar secuencialmente nariz, mentón, pecho y región inguinal, buscando producir un movimiento continuo y progresivo de la columna, similar a una onda. Durante este ejercicio se enfatizó en la conciencia corporal, la coordinación segmentaria y la ejecución controlada del movimiento.

Posteriormente, se conformaron parejas con el propósito de integrar el componente físico con el fortalecimiento del relacionamiento, la confianza y la cercanía entre los trabajadores. Uno de los participantes se ubicaba detrás de su compañero para recibir y acompañar de manera controlada su desplazamiento hacia atrás; desde esta posición realizaba una sentadilla y contribuía al retorno del compañero a la posición inicial. Cada participante completó 15 repeticiones, alternando posteriormente los roles. La dinámica exigió coordinación, comunicación, confianza y cooperación, permitiendo que el esfuerzo físico se desarrollara mediante una interacción directa y colaborativa.

A continuación, se implementó un ejercicio de pateo lateral sostenido, orientado a estimular la movilidad, estabilidad y activación muscular de la cadera. Para su ejecución, las parejas se tomaron de las manos de manera cruzada, utilizando el apoyo mutuo como mecanismo de soporte y equilibrio mientras cada participante desarrollaba el movimiento. Esta actividad permitió continuar fortaleciendo el componente de cooperación y contacto interpersonal, integrando simultáneamente demandas de estabilidad, coordinación y control corporal.

Como fase de mayor intensidad, se desarrolló un ejercicio cardiovascular mediante una escalera progresiva de trabajo, utilizando el movimiento de *quick feet* o pasos rápidos. Los participantes realizaron intervalos de 10, 20, 30, 40, 50 y 60 segundos, con 15 segundos de recuperación entre cada serie. La progresión permitió incrementar gradualmente la exigencia cardiovascular, la velocidad de movimiento y la tolerancia al esfuerzo, promoviendo además la motivación colectiva y el acompañamiento entre compañeros durante los intervalos de mayor duración.

Finalmente, se realizó una fase breve de vuelta a la calma y estiramiento del tren inferior, favoreciendo la disminución progresiva de la activación física y la recuperación posterior al esfuerzo. El espacio concluyó con un aplauso grupal, utilizado como gesto simbólico de reconocimiento y felicitación por la disposición, participación y esfuerzo demostrado por el equipo durante la jornada.

La actividad permitió consolidar un espacio de pausa dentro de la dinámica laboral cotidiana, articulando activación física, conciencia corporal, regulación de la tensión, interacción positiva,

confianza y fortalecimiento de vínculos entre compañeros. De esta manera, la jornada respondió a los objetivos del Programa de Respiro a Cuidadores al promover factores protectores frente al desgaste ocupacional y generar una experiencia colectiva orientada al autocuidado, el bienestar del talento humano y la prevención del agotamiento asociado a las demandas sostenidas del ejercicio laboral.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. No se propone una nueva reunión:

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Diego Andrés Nova	Psicólogo	Hogares si a la Vida	

Anexos:

Elaboró: Diego Andrés Nova.

HOGARES SI A LA VIDA	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA CONTRATO 502/2026	Página: 1 de 1

Tema: Pausa Activa Lugar: Suba Fecha y hora: 03-07-2026/12:40 - 1:10pm

Nombres y Apellidos	Documentode identidad	Rol / Cargo	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
Nataly Medina Castro	1012373094	Aux. Enfermera	3237663335	Nataly Medina C
Laura Julieth Cubillos L	1012401339	Edufisica	3204929349	Laura Cubillos.
Karen Viviana Ramirez Ramirez	1030674348	Trabajadora Social	3132370060	
Manuel Alejandro Lopez Rojas	1127999492.	Gestor Convivencia	3152502729.	
Hélida Díaz C.	37941598	Apoy. Logís	3005580636	Hélida D.
Diana Milena Vanegas	1024578018	G. Convivencia	322 238 9770	DianaMVanegas
Lucy Yurani Gutierrez	52908016.	Pedagoga	3206324946	Lucy Yurani Gutierrez
Melisa Andrea Vergara H.	1074269582	T. Social	3232525469	
Nelson Ricardo Patiño Moreno	80913555	Trabajo Social	3107721605	
Diego Alejandro Lopez Ramirez	1233499080	T. Social	3118499871	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 03 DE JULIO	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:PAUSA ACTIVA	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





