COMPONENTE TALENTO HUMANO	Fundairis	PAUSA ACTIVAS – EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR FECHA:19/06/2026

OBJETIVO: Promover el bienestar físico y mental del talento humano mediante la realización de pausas activas con ejercicios de relajación muscular y estiramiento, contribuyendo a la prevención de lesiones osteomusculares, la disminución de la fatiga laboral, el fortalecimiento del autocuidado y la mejora del desempeño durante la jornada de trabajo.

ACTA PAUSAS ACTIVAS MAYO

Siendo las 2:00 p. m, El día 19 de junio de 2026 se realizó la jornada de pausas activas, dirigida por la señora Carmen Medina Usta, manipuladora de alimentos del CDI, con la participación del talento humano de la institución.

Durante la actividad se llevaron a cabo ejercicios de relajación muscular, estiramientos y movilidad articular, enfocados en cuello, hombros, espalda, brazos, manos, cintura y piernas. Los ejercicios se desarrollaron durante un tiempo aproximado de 10 minutos, promoviendo la participación activa de los colaboradores y la correcta ejecución de cada movimiento.

Se recordó al personal la importancia de realizar pausas activas durante la jornada laboral, ya que estas contribuyen a disminuir la fatiga física y mental, reducir la tensión muscular ocasionada por las posturas prolongadas, prevenir lesiones osteomusculares, mejorar la circulación sanguínea, favorecer la movilidad de las articulaciones y aumentar la concentración, el bienestar y el rendimiento laboral.

Asimismo, se resaltó que dedicar entre 5 y 10 minutos a este tipo de ejercicios durante la jornada permite aliviar el estrés, mejorar la postura corporal, fortalecer la conciencia sobre el autocuidado y promover hábitos saludables en el entorno de trabajo.

La actividad se desarrolló con buena disposición y participación por parte del talento humano, cumpliendo con el objetivo de fomentar prácticas que favorezcan la salud, el bienestar y la prevención de riesgos laborales.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









EN CONSTANCIA FIRMAN

CARGO	NOMBRE	# DOCUMENTO	FIRMA
COORDINADORA	Angie Ojeda	1024336174	Angie O
AGENTE EDUCATIVA	Carolina Garcia	1023111941	Carolina G.
AGENTE EDUCATIVA	Tatiana Bello	52933998	Tatiana Bello
AGENTE EDUCATIVA	Mary Luz Figueredo	102323275	Mary Luz
AGENTE EDUCATIVA	Lady Cona	1030556182	Lady Cona.
AUX. PEDAGOGICA	Milena Barato	1073691162	
AUX. PEDAGOGICA	Yessica D	1140941525	Yessica D.
GESTORA DE ALIMENTOS	Janeth Medina	52840152	Janeth Medina
GESTORA DE ALIMENTOS	Olga Marina Ruiz	52066622	Olga M Ruiz
SERVICIOS GENERALES	Fanny Forero Castro	52049020	

Powered by CamScanner