Lugar	Comunidad de cuidado Caminos de vida
Fecha	31 de agosto del 2026 3:00 pm a 3:30 pm
Tema	*Pausa activa (Mi respiro)*
Desarrollo	**ORDENDEL DÍA:** 1. Objetivo de la actividad 2. Introducción de la actividad 3. Actividades desarrolladas 4. Materiales para el desarrollo de la actividad 5. Compromisos 6. Anexos 7. Evidencias fotografías de las actividades de los días mencionados en el acta y planillas de asistencias. DESARROLLO: 1. Objetivo de la actividad Los objetivos de la actividad fueron: • Reducir la fatiga física: • Aliviar la tensión muscular: Las pausas activas permiten relajar los músculos y disminuir la rigidez ocasionada por permanecer en una misma posición o realizar movimientos repetitivos. • Mejorar la circulación: Los estiramientos y movimientos activan el flujo sanguíneo, ayudando a prevenir la sensación de pesadez en las piernas y otros problemas asociados con la mala circulación. Prevenir problemas de salud y evitar lesiones: La práctica de pausas activas contribuye a reducir el riesgo de dolencias laborales como el síndrome del túnel carpiano o el dolor

lumbar.

- Combatir el sedentarismo: Favorece la movilidad corporal, ayudando a contrarrestar los efectos negativos de la inactividad prolongada, como el aumento de peso y los trastornos metabólicos.
- Mejorar la postura: Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento favorecen una correcta alineación corporal, previniendo molestias como la curvatura de la espalda y el dolor cervical.

La actividad denominada “Mi Respiro”, realizada el 31 de agosto de 2026, brindó a la comunidad de cuidado un espacio de esparcimiento, bienestar y autocuidado físico.

2. Introducción de la actividad

Se convocó a los funcionarios de la comunidad de cuidado para la realización de pausas activas. La jornada inició con ejercicios de estiramiento global y movilización articular, seguidos de una breve introducción en la que se socializaron los objetivos y la importancia de implementar pausas activas en el entorno laboral como estrategia de prevención y bienestar.

3. Actividades desarrolladas

Durante la actividad “Mi Respiro” se realizaron ejercicios de fortalecimiento muscular mediante técnicas de autocarga, orientadas a prevenir el desacondicionamiento físico, ampliar el rango de movimiento y evitar adherencias articulares.

Se inició la actividad con una sesión de estiramientos y calentamiento físico, con el propósito de preparar el cuerpo para las actividades posteriores, favorecer la

movilidad articular y disminuir el riesgo de lesiones. Se realizaron ejercicios suaves de movilidad y estiramiento de las diferentes partes del cuerpo, respetando el ritmo y las condiciones de cada participante.

Posteriormente, se llevó a cabo una jornada de limpieza y organización del hogar, en la cual se realizaron actividades como barrer, limpiar superficies, organizar espacios y disponer adecuadamente los residuos. Esta actividad permitió promover hábitos de higiene, orden y cuidado del entorno, además de incentivar la participación activa y la autonomía en las actividades de la vida diaria.

La jornada se desarrolló de manera participativa y permitió combinar la actividad física con tareas prácticas del hogar, fortaleciendo hábitos saludables y de autocuidado.

4. Materiales utilizados

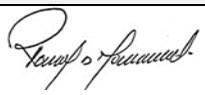
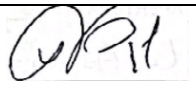
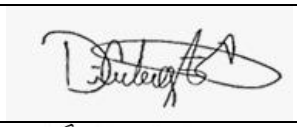
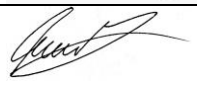
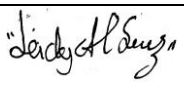
Para el desarrollo de la actividad se emplearon los siguientes recursos: Zona administrativa de la comunidad de cuidado, talento humano, conos, pelotas y hojas.

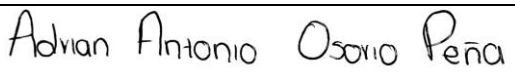
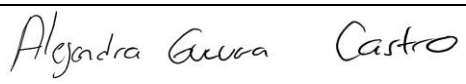
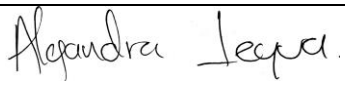
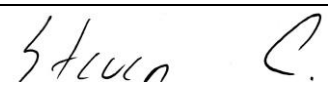
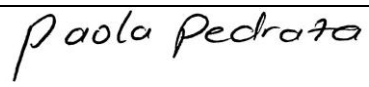
Registro fotográfico





.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
	Raúl Armando Martínez	**Coordinador**	**CC Caminos de vida**	
	Luz Adriana Ortiz Téllez	**Psicóloga**	**CC Caminos de vida**	
	Viviana Diaz	**Psicóloga**	**CC Caminos de vida**	
	Valentina Ruiz	**Nutricionista**	**CC Caminos de vida**	
	Omar Vanegas	**Educador Físico**	**CC Caminos de vida**	
	Diana Torres Russi	**Terapeuta ocupacional**	**CC Caminos de vida**	
	Diana Carolina Gutiérrez	**Trabajador Social**	**CC Caminos de vida**	
	Oscar Mora	**Trabajadora Social**	**CC Caminos de vida**	
	Alexander Marentes	**Tallerista**	**CC Caminos de vida**	
	Leidy Andrea Hernández	**Tallerista**	**CC Caminos de vida**	
	Yohanna Sánchez	**Gestora documental**	**CC Caminos de vida**	

	Ximena Cortez	**Gestora documental**	**CC Caminos de vida**	
	Adrián Antonio Osorio	**Auxiliar de enfermería**	**CC Caminos de vida**	
	Alejandra Guevara Castro	**Auxiliar de enfermería**	**CC Caminos de vida**	
	Alejandra Leyva	**Auxiliar de enfermería**	**CC Caminos de vida**	
	Tatiana Torres	**Auxiliar de enfermería**	**CC Caminos de vida**	
	Steven Muñoz	**Auxiliar de enfermería**	**CC Caminos de vida**	
	Sebastián Ruiz	**Tallerista**	**CC Caminos de vida**	
	Ruth Teque	**Auxiliar de enfermería**	**CC Caminos de vida**	
	Paola Pedraza	**Auxiliar de enfermería**	**CC Caminos de vida**	
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite	
Próxima reunión	N/A			
Elaboró	Juan Pablo Hurtado Vasquez (Fisioterapeuta)			