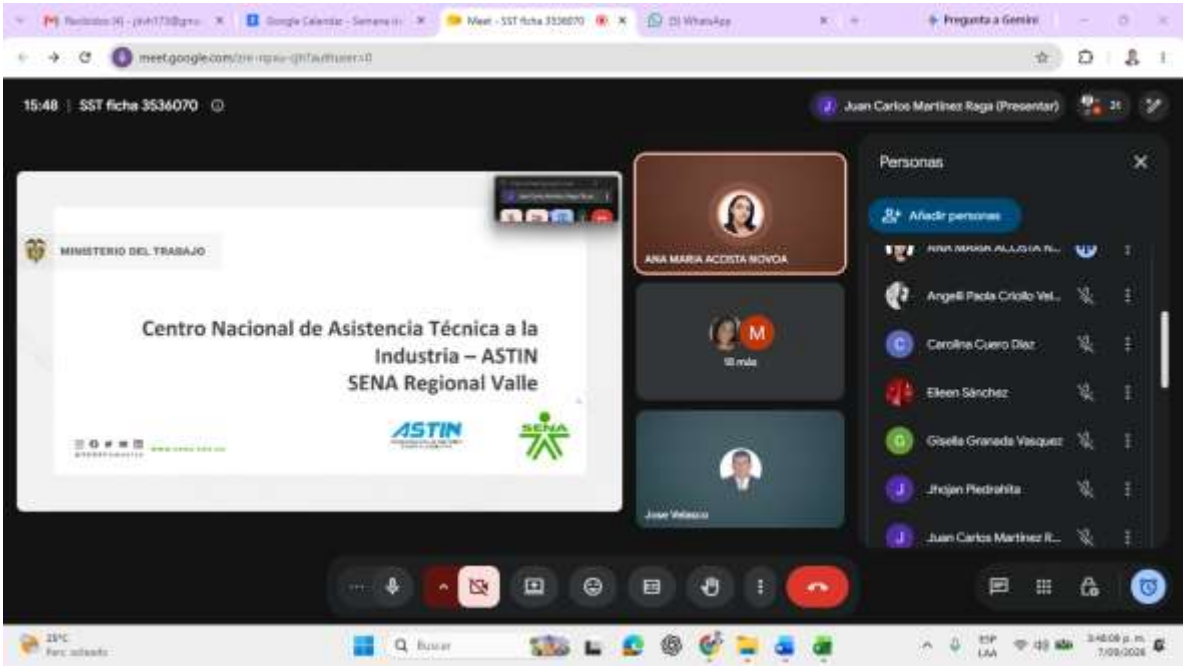

15:37 | SST ficha 3536070
Juan Carlos Martínez Raga (Presentar)
Una estrategia, dos contextos
En el Trabajo
(Frente al computador o tareas repetitivas)
Disminuye la tensión y fatiga muscular.
Favorece la circulación sanguínea y mejora la postura.
Fomenta una cultura de cuidado y prevención.
En el Estudio
(Lectura, escritura o clases prolongadas)
Evita el cansancio mental, el sueño y la pérdida de motivación.
Descansa la mente para recuperar la atención.
Mantiene una rutina de aprendizaje saludable y sostenible.
Jose Velasco
Keit Arroyo Orobio
Juan Carlos Martínez Raga
15 más

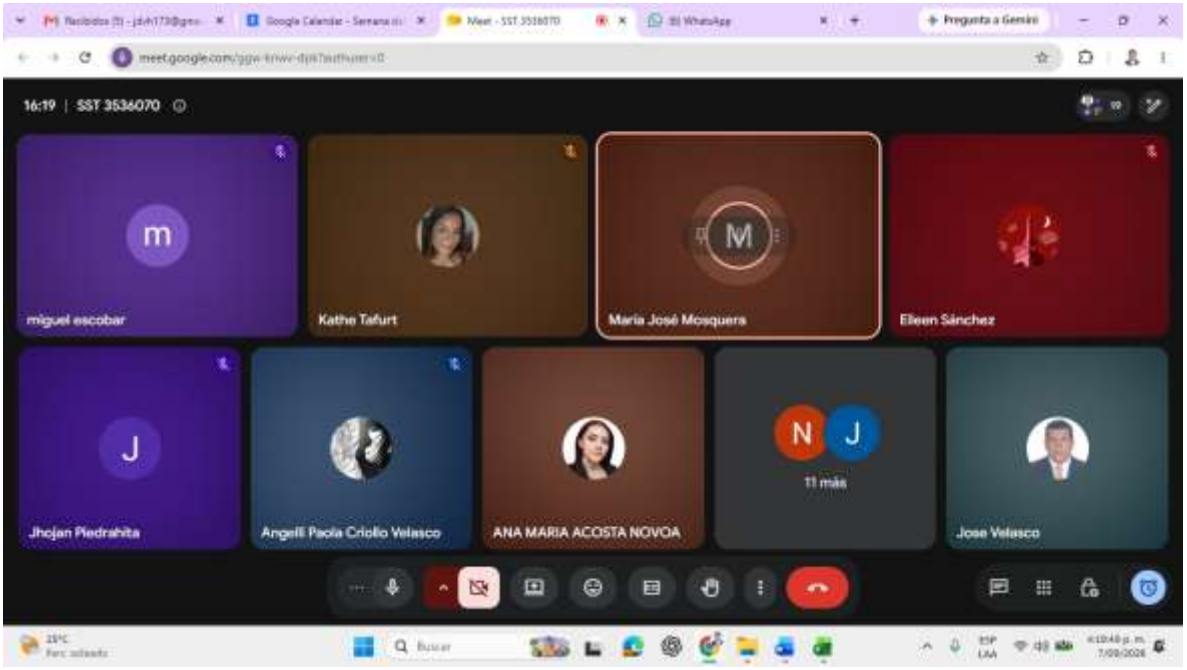

15:38 | SST ficha 3536070
Juan Carlos Martínez Raga (Presentar)
El impacto integral: Cuerpo y Mente
Beneficios Físicos
Alivio Inmediato
Reduce la tensión muscular y disminuye la sensación de cansancio.
Movilidad
Favorece el movimiento y permite cambiar de posición de forma segura.
Alineación
Ayuda a mantener una postura adecuada durante el resto
Beneficios Mentales
Claridad
Mejora la concentración y la atención a los detalles.
Calma
Ayuda a reducir el estrés acumulado.
Disposición
Favorece el estado de ánimo y recarga la energía para continuar.
María del ma...
Keit Arroyo ...
Juan Carlos ...
Maira Valencia
14 más
Jose Velasco

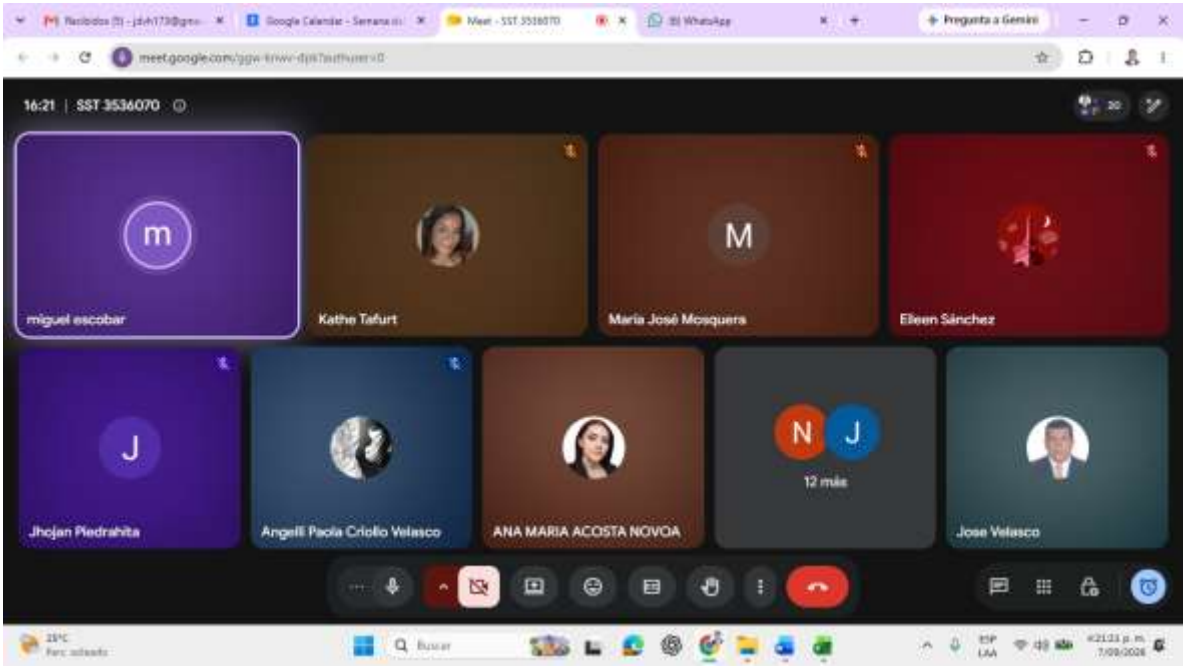

15:39 | SST ficha 3536070
Juan Carlos Martínez Raga (Presentar)
Anatomía de una Pausa Activa
Hombros
Realizar movimientos circulares.
Cuello
Mover suavemente hacia los lados para relajar.
Brazos y Muñecas
Estirar brazos hacia arriba; estirar manos y muñecas.
Respiración
Realizar ejercicios de respiración profunda; cambiar de posición.
Piernas
Estirar las piernas; levantarse y caminar unos minutos.
Regla de Oro
No se requieren equipos ni gran espacio. Todo movimiento debe ser suave y controlado, evitando cualquier ejercicio que produzca dolor.
María del ma...
Keit Arroyo ...
Juan Carlos ...
Maira Valencia
14 más
Jose Velasco

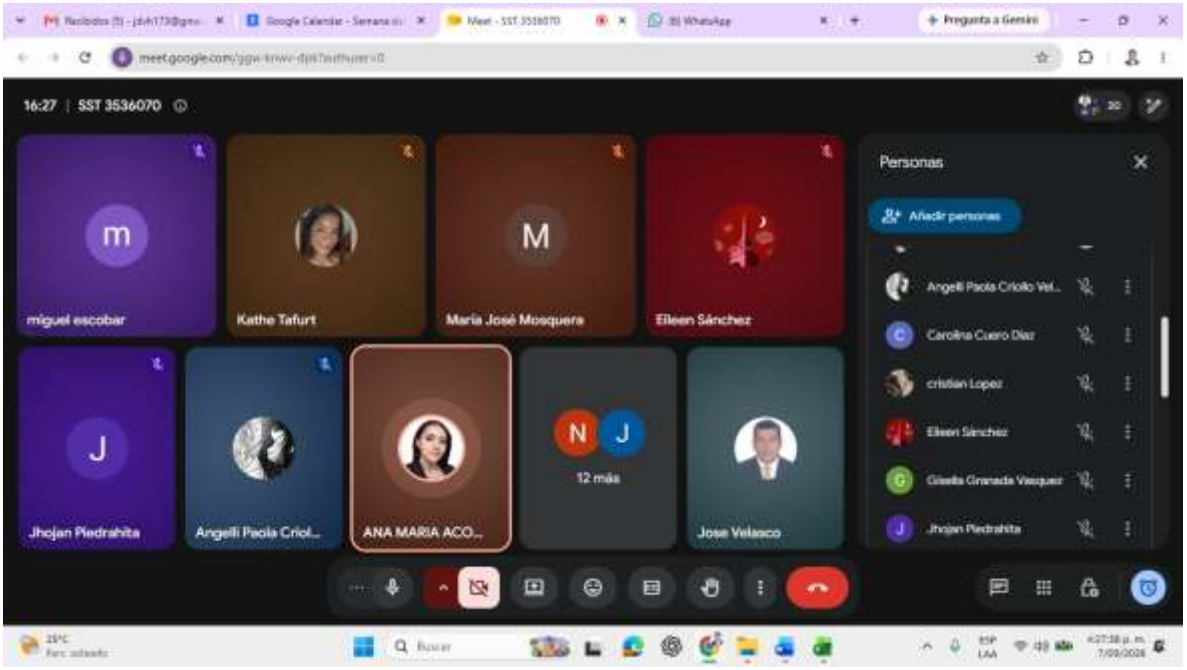

15:48 | SST ficha 3536070
Juan Carlos Martínez Raga (Presentar)
MINISTERIO DEL TRABAJO
Centro Nacional de Asistencia Técnica a la Industria – ASTIN
SENA Regional Valle
ASTIN
SENA
ANA MARIA ACOSTA NOVOA
Personas
Añadir personas
Angeli Paola Criollo Vel...
Carolina Cuero Diaz
Eileen Sánchez
Gisella Granada Vasquez
Jhojan Piedrahita
Juan Carlos Martínez R...

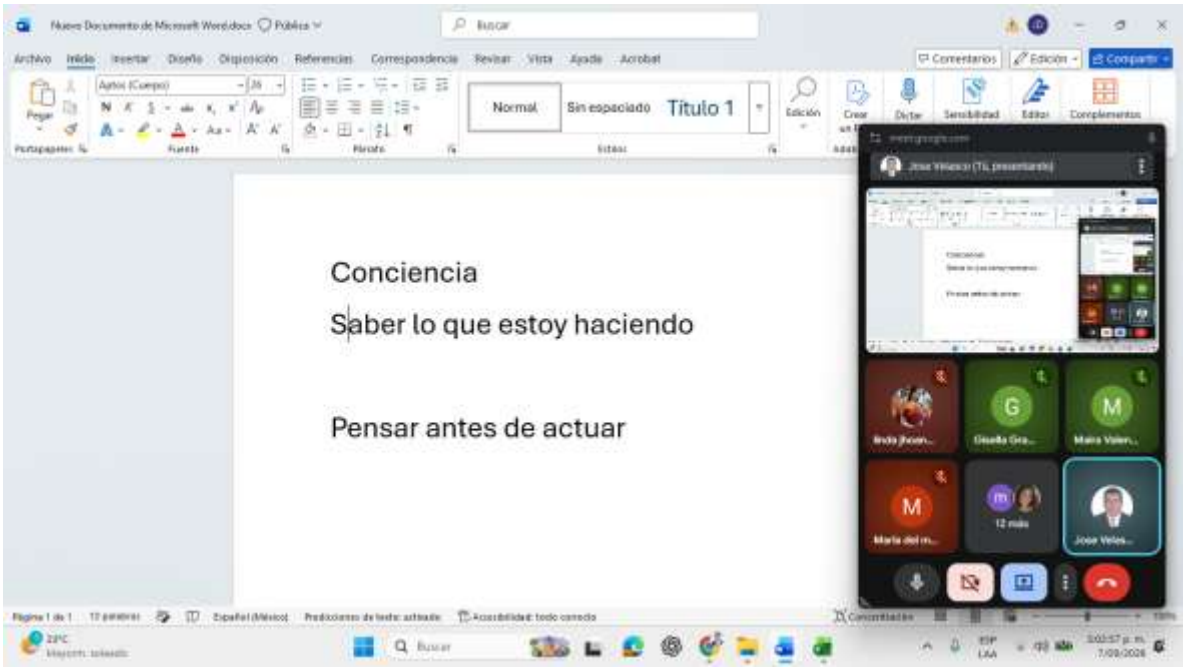

15:55 | SST ficha 3536070
Juan Carlos Martínez Raga (Presentar)
PROCEDIMIENTO PARA LA ELECCIÓN DE VOCEROS DE GRUPO
Reglamento Del Aprendiz
Responsibility
La elección de los voceros se realizará de la siguiente forma:
A. La elección se realizará dentro de los quince (15) días calendario siguientes a la fecha de inicio del programa de formación.
B. El proceso debe estar acompañado por el instructor del grupo o el instructor delegado.
C. Esta elección se realizará en el ambiente de aprendizaje, se postularán los aprendices que deseen ser candidatos y se realizará votación por los candidatos.
D. Será elegido, vocero principal el aprendiz candidato que cuente con mayoría de votos y el segundo con la mayor votación será el vocero suplente, en caso de empate se definirá por sorteo. De esta reunión debe quedar acta.
E. Las evidencias que sustentan la elección de los voceros se gestionarán de acuerdo con lineamientos emitidos por el comité electoral del centro de formación.
Silenciar
ANA MARIA ACUSTA NUVOA
Jose Velasco
Personas
Añadir personas
Angelli Paola Criollo Vel...
Carolina Cuero Diaz
Eileen Sánchez
Gisella Granada Vasquez
Jhojan Piedrahita
Juan Carlos Martinez R...

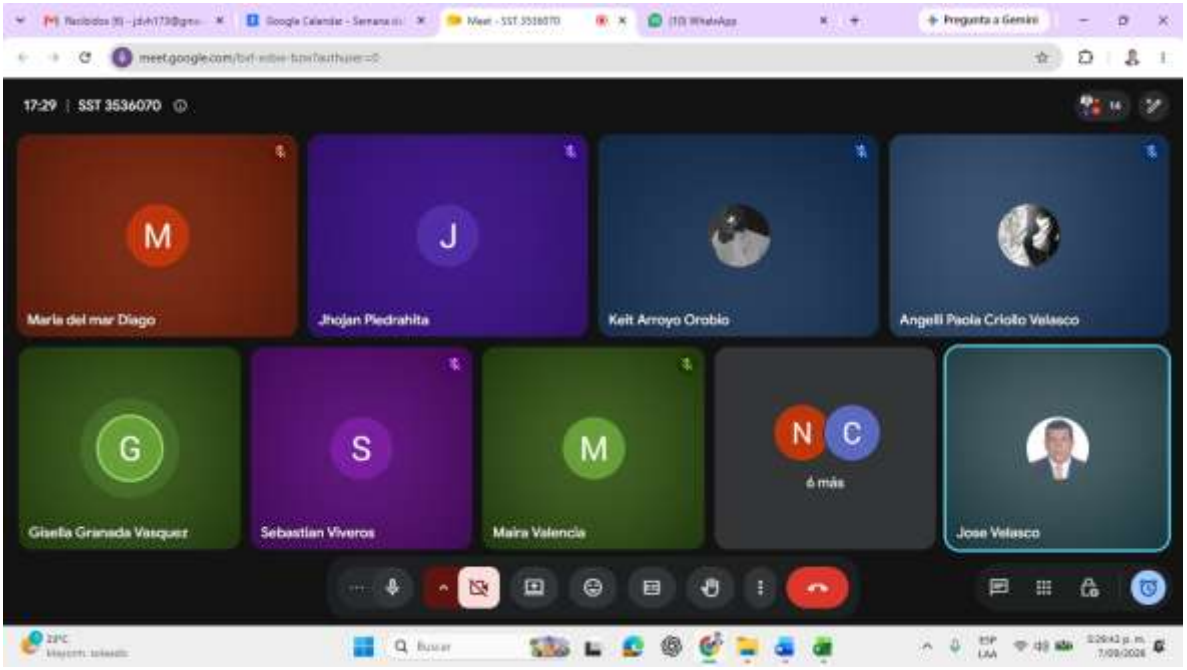

16:19 | SST 3536070
miguel escobar
Kathe Tafurt
María José Mosquera
Eileen Sánchez
Jhojan Piedrahita
Angelli Paola Criollo Velasco
ANA MARIA ACOSTA NOVOA
11 más
Jose Velasco


16:19 | SST 3536070
m
miguel escobar
Kathe Tafurt
M
María José Mosquera
Eileen Sánchez
J
Jhojan Piedrahita
Angelli Paola Criollo Velasco
ANA MARIA ACOSTA NOVOA
N J
11 más
Jose Velasco


16:21 | SST 3536070
m
miguel escobar
Kathe Tafurt
M
María José Mosquera
Eileen Sánchez
J
Jhojan Piedrahita
Angelli Paola Criollo Velasco
ANA MARIA ACOSTA NOVOA
N J
12 más
Jose Velasco


16:27 | SST 3536070
Personas
Añadir personas
miguel escobar
Kathe Tafurt
María José Mosquera
Eileen Sánchez
Jhojan Piedrahita
Angelli Paola Criol...
ANA MARIA ACO...
12 más
Jose Velasco
Angelli Paola Criollo Vel...
Carolina Cuero Diaz
cristian Lopez
Eileen Sánchez
Giselle Granada Vasquez
Jhojan Piedrahita


Archivo
Inicio
Insertar
Diseño
Disposición
Referencias
Correspondencia
Revisar
Vista
Ayuda
Acrobat
Normal
Sin espaciado
Título 1
Conciencia
Saber lo que estoy haciendo
Pensar antes de actuar
12 más


17:29 | SST 3536070
María del mar Diago
Jhojan Piedrahita
Keit Arroyo Orobio
Angelli Paola Criollo Velasco
Gisella Granada Vasquez
Sebastian Viveros
Maira Valencia
6 más
Jose Velasco


17:36 | SST 3536070
Maira Valencia
natalia riascos
Gisella Granada Vasquez
Nicolas Sánchez
linda jhoana moreno
María del mar Diago
Jhojan Piedrahita
5 más
Jose Velasco