

INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE IBAGUÉ - IMDRI

**INFORME DE PAUSAS ACTIVAS PRIMER SEMESTRE 2025
PARQUE DEPORTIVO KM1 VIA AEROPUERTO PERALES**

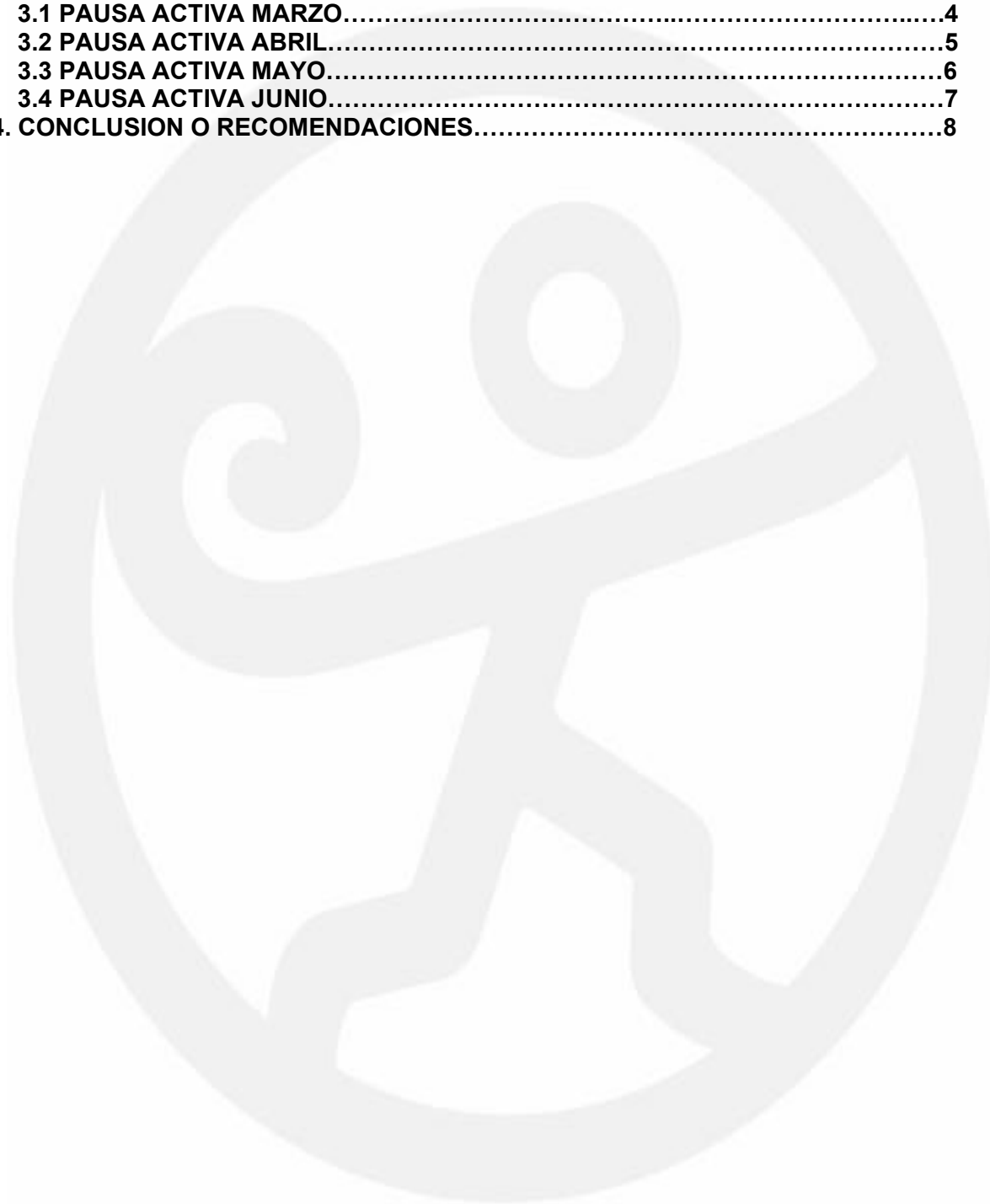
ELABORÓ:

**LAURA VALENTINA CASTRO RAMIREZ
CONTRATISTA - IMDRI**

IBAGUÉ - TOLIMA

JULIO DE 2025

1. INTRODUCCIÓN	3
1.1 LOCALIZACION.....	3
2. DESARROLLO.....	4
3. PAUSAS ACTIVAS.....	4
3.1 PAUSA ACTIVA MARZO.....	4
3.2 PAUSA ACTIVA ABRIL.....	5
3.3 PAUSA ACTIVA MAYO.....	6
3.4 PAUSA ACTIVA JUNIO.....	7
4. CONCLUSION O RECOMENDACIONES.....	8



1. INTRODUCCIÓN

Dando cumplimiento a los programas Hábitos de Vida y Trabajo Saludable, Riesgo Psicosocial, durante el primer semestre del 2025 se desarrollaron diferentes actividades con el fin de mejorar las relaciones interpersonales, la capacidad de concentración, reforzar la autoestima, ayudar a controlar los niveles de estrés, evitar la fatiga física y mental, prevenir los espasmos musculares, permitir el cambio de posturas, para mejorar el desempeño laboral, contribuir al fortalecimiento del trabajo en equipo.

1.1 LOCALIZACION

INSTITUTO MUNICIPAL PARA DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE IBAGUE
Dirección: KM1 VIA AEROPUERTO PERALES.

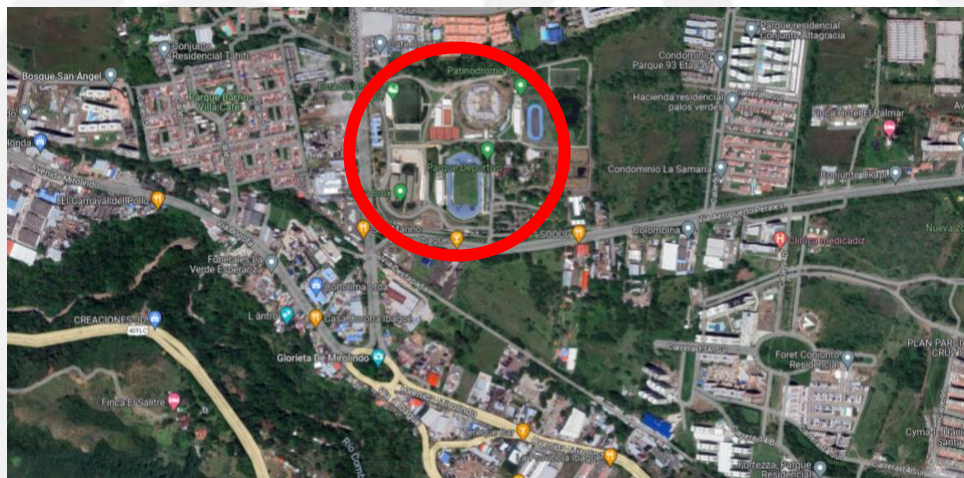


Ilustración 1 Imagen Google Maps parque deportivo

2. DESARROLLO

Durante el primer semestre del año 2025, se llevaron a cabo diversas jornadas de Pausas Activas con el objetivo de fomentar entornos laborales saludables, reducir el estrés y la fatiga, fortalecer la integración del equipo de trabajo y promover los valores institucionales del Código de Integridad.

Las actividades se desarrollaron de forma semanal, tanto en los puestos de trabajo como en espacios comunes, e incluyeron ejercicios de estiramiento, dinámicas lúdicas, masajes relajantes, hábitos alimenticios saludables y momentos de reflexión. Cada jornada tuvo un enfoque específico asociado a un valor del Código de Integridad del Instituto, como la responsabilidad, la diligencia y el respeto, los cuales fueron trabajados de manera transversal.

En abril, se realizó una Pausa Activa centrada en la corrección de posturas y la disminución del estrés, complementada con masajes gracias al apoyo del Programa de Hábitos de Vida Saludables. En mayo, las actividades se enfocaron en el fortalecimiento del trabajo en equipo y el fomento de un ambiente laboral positivo, resaltando el valor del respeto. En junio, se promovieron hábitos de vida saludables a través de ejercicios de movilidad y el consumo de alimentos frescos, como el salpicón, incentivando la importancia del autocuidado.

Estas intervenciones permitieron no solo una mejora en el bienestar físico y emocional del personal, sino también una mayor conciencia sobre la importancia de incorporar pequeñas acciones de autocuidado en la rutina laboral.

3. PAUSAS ACTIVAS

3.1 PAUSAS ACTIVAS MARZO

Con el propósito de fomentar entornos laborales saludables, reducir los niveles de estrés, fortalecer el trabajo en equipo y promover una adecuada higiene postural, se desarrollaron actividades lúdicas como juegos con globos y ejercicios de estiramiento corporal. Estas acciones formaron parte de una Pausa Activa orientada al fortalecimiento del Código de Integridad del Instituto, haciendo énfasis en el valor de la responsabilidad como eje transversal del bienestar laboral.



3.2 PAUSAS ACTIVAS ABRIL

El día el 10 de abril, con el acompañamiento del personal del Programa de Hábitos de Vida Saludables, se ofrecieron masajes a los trabajadores, contribuyendo significativamente a la disminución de los niveles de estrés. Ambas actividades se realizaron en el marco de la promoción del Código de Integridad del Instituto, haciendo especial énfasis en el valor de la diligencia, como parte fundamental del compromiso institucional y el bienestar integral del equipo de trabajo.



3.3 PAUSAS ACTIVAS MAYO

Durante el mes de mayo se realizaron jornadas de Pausas Activas con el objetivo de incentivar hábitos de vida y trabajo saludables, promoviendo el bienestar físico y emocional de los trabajadores. Estas actividades no solo contribuyeron a disminuir la tensión laboral, sino que también fortalecieron el buen ambiente organizacional y el trabajo en equipo. La iniciativa se desarrolló en coherencia con el Código de Integridad del Instituto, destacando el valor del respeto como principio fundamental para la sana convivencia, la comunicación efectiva y la construcción de relaciones laborales armoniosas.



3.4 PAUSAS ACTIVAS JUNIO

En el mes de junio se llevó a cabo una jornada de Pausa Activa enfocada en la promoción de hábitos de vida saludable. Durante la actividad, se realizaron ejercicios de movilidad y dinámicas grupales que fomentaron la integración y el bienestar físico. Además, se compartió un salpicón como gesto simbólico del autocuidado y la importancia de una alimentación equilibrada. Esta iniciativa aportó positivamente al fortalecimiento del entorno laboral y estuvo alineada con los principios del Código de Integridad del Instituto, promoviendo valores como la solidaridad, el compañerismo y el compromiso con el cuidado individual y colectivo.



IMDRI

Instituto Municipal para el Deporte
y la Recreación de Ibagué



Alcaldía de IBAGUÉ



4. CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES

El programa de pausas activas tiene beneficios sustanciales en la salud, en lo social y en lo económico los cuales se ven reflejados por la disminución de los niveles de sedentarismo y el aumento de los niveles de actividad física los cuales son la base principal para una adecuada salud, bienestar y calidad de vida.

- La organización del programa es altamente efectiva y muy bien concebido por las dependencias de Seguridad y Salud en el Trabajo y Talento Humano.
- Se evidenció la activa participación de todos los trabajadores del IMDRI.
- Se cumplió con el objetivo de promover actividades en pro de la prevención de enfermedades laborales, buenos hábitos saludables y buen clima laboral.

Como principal recomendación se aconseja dar continuidad al programa de pausas activas con la participación de los funcionarios del Instituto.

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
Nombre: Laura Castro Cargo: Contratista- Talento Humano Fecha: 10/07/2025	Nombre: Marcela Cruz Cargo: Contratista- Talento Humano Fecha: 10/07/2025	Nombre: Jair Hernán Mora Rodríguez Cargo: director Administrativo Financiero y Técnico. Fecha: 14/07/2025

Anexos: Planillas asistencia