

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

**INFORME DE PAUSAS ACTIVAS PRIMER SEMESTRE 2026
PARQUE DEPORTIVO KM1 VIA AEROPUERTO PERALES**

ELABORÓ:

**LAURA VALENTINA CASTRO RAMIREZ
CONTRATISTA - IMDRI**

IBAGUÉ - TOLIMA

JULIO DE 2026

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	3
1.1 LOCALIZACION	3
2. DESARROLLO	4
3. PAUSAS ACTIVAS	4
3.1 PAUSA ACTIVA ENERO	5
3.2 PAUSA ACTIVA FEBRERO	6
3.3 PAUSA ACTIVA MARZO	7
3.4 PAUSA ACTIVA ABRIL	8
3.5 PAUSA ACTIVA MAYO	9
3.6 PAUSA ACTIVA JUNIO	10
4. CONCLUSION O RECOMENDACIONES	11,12

2. DESARROLLO

Durante el primer semestre del año 2026, el Instituto Municipal para el Deporte y la Recreación de Ibagué (IMDRI) desarrolló de manera continua las jornadas de Pausas Activas, con el propósito de promover el bienestar físico y mental de los colaboradores, prevenir riesgos osteomusculares asociados a las actividades laborales y fortalecer la integración entre las diferentes dependencias de la entidad. Las actividades se realizaron de forma semanal en los puestos de trabajo y en espacios comunes, permitiendo la participación activa de los funcionarios. Durante las jornadas se llevaron a cabo ejercicios de estiramiento, movilidad articular, higiene postural, técnicas de respiración y dinámicas recreativas que favorecieron la disminución de la tensión muscular, la reducción del estrés y el fortalecimiento del trabajo en equipo. Durante los meses de enero, febrero y marzo se dio continuidad a las pausas activas mediante ejercicios de estiramiento, recomendaciones sobre una adecuada postura corporal y juegos recreativos, fomentando hábitos saludables y promoviendo un ambiente laboral dinámico y participativo. En el mes de abril, además de las actividades habituales de estiramiento, corrección postural y recreación, se desarrolló una jornada especial enfocada en el fortalecimiento del Código de Integridad del Instituto, utilizando dinámicas participativas que permitieron reforzar los principios y valores institucionales, incentivando el compromiso, el respeto y el sentido de pertenencia entre los colaboradores. Durante mayo se incorporaron ejercicios de respiración consciente como estrategia para favorecer el manejo del estrés, mejorar la concentración y contribuir al bienestar emocional de los funcionarios, complementando las actividades de estiramiento, higiene postural y recreación.

Finalmente, en junio se fortalecieron las actividades orientadas al trabajo en equipo mediante dinámicas recreativas y el tradicional juego de rana, promoviendo la integración, la comunicación, la coordinación y la sana convivencia entre los participantes.

Las jornadas desarrolladas durante el primer semestre permitieron fortalecer la cultura del autocuidado dentro de la entidad, mejorar el bienestar físico y emocional de los colaboradores y consolidar espacios de participación que contribuyen al mejoramiento del clima organizacional y al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y Talento Humano.

3.1 PAUSAS ACTIVAS ENERO

Durante el mes de enero se dio inicio a las jornadas de pausas activas con actividades orientadas al bienestar físico y mental de los colaboradores. Se realizaron ejercicios de estiramiento y corrección postural para disminuir la tensión muscular derivada de la jornada laboral, complementados con juegos recreativos que promovieron la integración, la participación y un ambiente laboral más dinámico y saludable.



3.2 PAUSAS ACTIVAS FEBRERO

En febrero se dio continuidad al programa de pausas activas mediante la ejecución de ejercicios de estiramiento, fortalecimiento de hábitos posturales y actividades lúdicas. Estas acciones permitieron favorecer la movilidad articular, prevenir molestias osteomusculares y fortalecer la interacción entre los funcionarios, contribuyendo al mejoramiento del clima organizacional.



IMDRI

Instituto Municipal para el Deporte
y la Recreación de Ibagué



Alcaldía de
IBAGUÉ



3.3 PAUSAS ACTIVAS MARZO

Durante el mes de marzo se mantuvo el desarrollo de las pausas activas con sesiones enfocadas en estiramientos, educación postural y juegos recreativos. Estas actividades incentivaron la adopción de hábitos saludables durante la jornada laboral, promoviendo el bienestar integral, la reducción del estrés y el fortalecimiento del trabajo colaborativo.



3.4 PAUSAS ACTIVAS ABRIL

En abril se realizaron actividades de estiramiento, higiene postural y juegos recreativos, incorporando además una pausa activa enfocada en el fortalecimiento del Código de Integridad del Instituto. A través de dinámicas participativas se promovió la reflexión sobre los valores institucionales, reforzando el compromiso de los servidores públicos con la ética, el respeto, la honestidad, la diligencia, la justicia y el sentido de pertenencia, integrando el bienestar físico con el fortalecimiento de la cultura organizacional.



3.5 PAUSAS ACTIVAS MAYO

Durante el mes de mayo las pausas activas incluyeron ejercicios de estiramiento, técnicas de respiración consciente, recomendaciones posturales y actividades recreativas. La incorporación de ejercicios respiratorios contribuyó a la disminución del estrés y la tensión emocional, favoreciendo la concentración, el equilibrio físico y mental, así como el bienestar de los colaboradores durante su jornada laboral.



3.6 PAUSAS ACTIVAS JUNIO

En junio se desarrollaron jornadas de pausas activas con ejercicios de estiramiento, corrección postural y actividades recreativas enfocadas en el trabajo en equipo. Como parte de las dinámicas se realizó el tradicional juego de rana, actividad que fortaleció la integración, la coordinación, la sana competencia y la comunicación entre los participantes, generando espacios de esparcimiento que contribuyeron al bienestar y al fortalecimiento de las relaciones laborales.





IMDRI

Instituto Municipal para el Deporte
y la Recreación de Ibagué



Alcaldía de
IBAGUÉ



4 CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES

El programa de Pausas Activas desarrollado durante el primer semestre de 2026 contribuyó de manera significativa al fortalecimiento del bienestar físico, mental y social de los colaboradores del IMDRI. La implementación periódica de estas actividades favoreció la prevención de trastornos musculoesqueléticos asociados a la jornada laboral, promovió hábitos de vida saludables y fortaleció la integración entre los funcionarios, aportando a un ambiente de trabajo más saludable y participativo.

Como resultado de la ejecución del programa, se concluye que:

- La planificación y ejecución de las jornadas de pausas activas, lideradas por las áreas de Seguridad y Salud en el Trabajo y Talento Humano, permitieron el desarrollo de actividades organizadas y orientadas al cumplimiento de los objetivos concebidos por las dependencias de Seguridad y Salud en el Trabajo y Talento Humano.
- Se evidenció una participación activa y el compromiso de los funcionarios en las diferentes jornadas realizadas, favoreciendo la apropiación de prácticas de autocuidado y bienestar durante la jornada laboral.
- Las actividades desarrolladas contribuyeron al fortalecimiento de hábitos saludables, la disminución de la tensión física y mental, la promoción de la higiene postural, el manejo del estrés y el fortalecimiento del trabajo en equipo y la convivencia laboral.
- La incorporación de actividades recreativas y espacios de sensibilización sobre el Código de Integridad permitió fortalecer los valores institucionales y el sentido de pertenencia de los colaboradores.

Como recomendación, se sugiere dar continuidad al programa de Pausas Activas durante el segundo semestre de 2026, fortaleciendo la diversidad de las actividades e incorporando nuevas estrategias orientadas a la promoción de estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades laborales y el fortalecimiento del bienestar integral de los funcionarios, contribuyendo así al mejoramiento continuo del clima organizacional y de la calidad de vida en el trabajo.

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
Nombre: Laura Castro Cargo: Contratista- Talento Humano Fecha: 08/07/2026	Nombre: Marcela Cruz Cargo: Contratista- Talento Humano Fecha: 08/07/2026	Nombre: Juan Carlos Moncaleano Torres Cargo: director Administrativo Financiero y Técnico. Fecha: 08/07/2026

Anexos: Planillas asistencia