



Puerto Tejada 2025

EXPERIENCIA 360°

Salud, Desarrollo Y Bienestar En El Trabajo

Portafolio Bienestar

Centro de Servicios

Capacitación ComfacaUCA



Vigilado Supersubsidio

Pensando en la industria del futuro:

- Diseño a la Medida
- Enfoque Integral
- Metodologías Innovadoras
- Red de Expertos





Portafolio Bienestar
Centro de servicios de capacitación
Comfacauca

Puerto Tejada 2025

Gestión Del Talento Humano A Través De Las Experiencias

#SolucionesparaEmpresasCompetitivas

    www.comfacauca.com

Reto Team

Estrategia de formación que integra recreación y capacitación mediante gincanas y desafíos, fomentando el liderazgo, trabajo en equipo y comunicación asertiva, con guía especializada durante toda la actividad.

Incluye: Pistas, recreador, capacitador

 **2 horas**



Reto Team

Escoge los desafíos y arma tu estrategia:

LIDERAZGO

- Alfombra Mágica
- Caída De Confianza
- Nudo Humano
- Desafío Malvaviscos
- Caída Del Huevo
- Búsqueda Del Tesoro
- Cuida La Bandera

TRABAJO EN EQUIPO

- Dibujo perfecto
- Alcanza la pelota
- Cruces de cuerdas
- Torre Bailonga
- Traspaso de Vaso
- La Cuchara y el Limón
- Carrera en Tablas
- Enfrentados
- Tangram
- Teléfono roto Grafico
- Bomba Voladora
- Camino Encanastado

COMUNICACIÓN ASERTIVA

- Dibujo perfecto
- Alcanza la pelota
- Cruces de cuerdas
- Torre Bailonga
- Traspaso de Vaso
- La Cuchara y el Limón
- Carrera en Tablas
- Enfrentados
- Tangram
- Teléfono roto Grafico
- Bomba Voladora
- Camino Encanastado

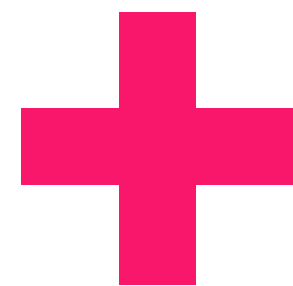
Team Fit

Capacitación en movimiento

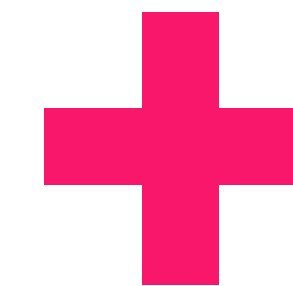
Es una estrategia de formación que combina bienestar laboral y capacitación a través de una charla sobre salud mental o gestión del estrés, ejercicios funcionales y Tips de alimentación, enlazados con productividad y equilibrio laboral, con acompañamiento experto.

Incluye: Tallerista, instructor deportivo, pistas

Salud Mental
Gestión del estrés



Escoge:
• *Ejercicios funcionales*
• *Aerorumba*



Productividad
+ vida personal



Portafolio Bienestar
Centro de servicios de capacitación
Comfacauca

Puerto Tejada 2025

Pausas productivas

#SolucionesparaEmpresasCompetitivas

Incluye: Tallerista Lúdico y materiales

 **20 minutos**

    www.comfacauca.com

Emocionómetro

Manejo de emociones

Objetivo: Ayudar a los colaboradores a reconocer y gestionar sus emociones de manera efectiva.

Actividades:

- **Calibración inicial:** Cada participante califica su estado emocional del 1 al 10 con gestos o tarjetas de colores.
- **Expresión en movimiento:** Se les asigna una emoción y deben representarla a través de movimientos corporales.
- **Liberación emocional:** Ejercicios de respiración profunda y estiramientos guiados para soltar tensiones.
- **Cierre:** Comparten en una palabra cómo se sienten después de la pausa y se identifican herramientas de regulación emocional.



Conexión 360°

Trabajo en equipo

Objetivo: Fomentar la cooperación y la comunicación efectiva en equipos.

Actividades:

- **Reto de sincronización:** En parejas, deben caminar en línea recta atados por una cinta en los tobillos para mejorar coordinación y comunicación.
- **Construcción colaborativa:** Se les entrega un material (por ejemplo, palillos y plastilina) y deben construir una estructura en equipo en menos de 5 minutos.
- **Reflexión rápida:** ¿Qué estrategia usaron? ¿Cómo se sintieron al depender del otro? ¿Cómo aplican esto en el trabajo?



Voz de Líder

Liderazgo y Seguridad en la Comunicación

Objetivo: Fortalecer la capacidad de liderazgo y comunicación asertiva

Actividades:

- **Reto del portavoz:** Un voluntario debe guiar a un compañero con los ojos vendados a través de un pequeño recorrido solo con instrucciones verbales.
- **Ejercicio de proyección de voz:** Técnica para hablar con claridad, confianza y persuasión.
- **Feedback 360:** Reflexión sobre qué características fortalecen la comunicación de un líder.



Perspectiva en Movimiento

Resolución de Conflictos

- **Objetivo:** Ayudar a los colaboradores a cambiar de perspectiva y resolver problemas de forma efectiva.

Actividades:

- **Cambio de roles:** Se asigna un dilema laboral y los participantes deben defender la postura contraria a su pensamiento original.
- **Ejercicio de negociación:** Se dan dos escenarios conflictivos y los equipos deben llegar a un acuerdo en menos de 3 minutos.
- **Desbloqueo físico:** Movimientos de estiramiento y respiración para simbolizar la flexibilidad y apertura mental.



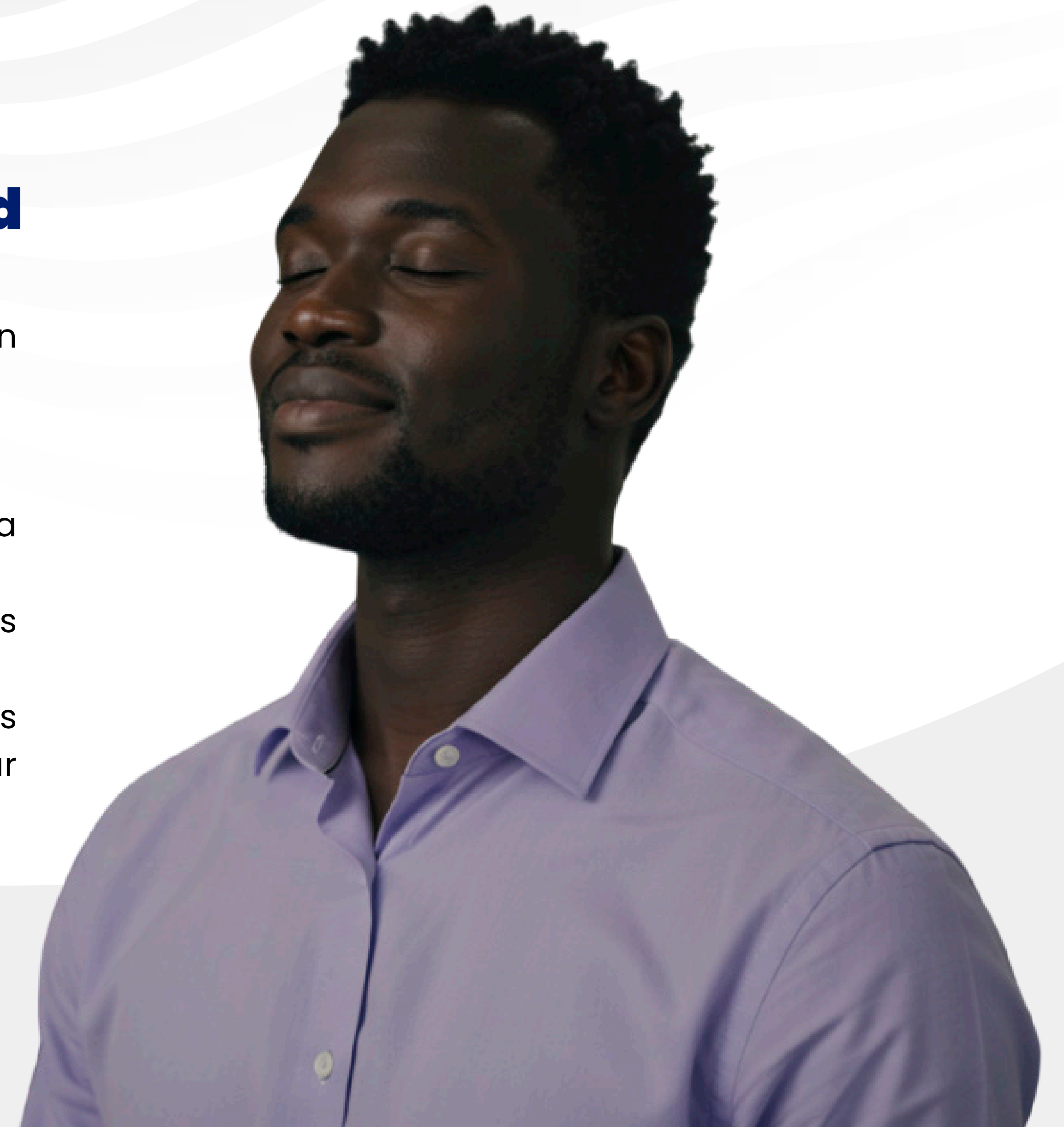
Enfoque total

Gestión del Estrés y Productividad

- **Objetivo:** Enseñar técnicas de relajación y concentración para mejorar la eficiencia laboral.

Actividades:

- **Ejercicio de respiración 4-7-8:** Técnica para reducir la ansiedad y mejorar la concentración.
- **Escaneo corporal:** Relajación guiada para soltar tensiones físicas acumuladas.
- **Desafío de enfoque:** Se muestra una imagen con varios elementos y los participantes deben identificar rápidamente un patrón o error.



Actitud Positiva

Motivación y Resiliencia

- **Objetivo:** Reforzar una mentalidad de crecimiento y adaptación ante retos.

Actividades:

- **Reto de la sonrisa:** Durante 60 segundos deben mantener una sonrisa mientras hacen un ejercicio físico sencillo.
- **Mantra motivacional:** Cada uno crea una frase de motivación personal y la comparte con el grupo.
- **Energización grupal:** Aplausos sincronizados y dinámicas de movimiento para generar conexión y ánimo.



Feedback en movimiento

Escucha Activa y Empatía

- **Objetivo:** Mejorar la capacidad de escuchar y comprender a los demás en un entorno laboral.

Actividades:

- **Dinámica del eco:** En parejas, uno dice una frase y el otro debe repetirla de forma resumida para comprobar si entendió el mensaje.
- **Reto sin interrupciones:** Se plantea un tema y durante 3 minutos solo una persona habla mientras el otro escucha sin interrumpir.
- **Reflexión en círculos:** Se comparten aprendizajes sobre la importancia de escuchar antes de responder.





Portafolio Bienestar
Centro de servicios de capacitación
Comfacaucá

Puerto Tejada 2025

Salud & Productividad

Salud Integral para la Industria

#SolucionesparaEmpresasCompetitivas

    www.comfacauca.com

Salud & Productividad

Es una estrategia de formación que combina charlas educativas de salud en el marco de la prevención, guiadas por personal de la salud que combina ejercicios o terapias de bienestar.

Incluye: Profesional de la salud, instructor deportivo, recreador o experto en técnicas de relajación.



Salud Integral y Hábitos Saludables

 **2 horas**

Escoge el tema:

- **Cuidando tu Cuerpo y Mente:** Hábitos Saludables para el Día a Día
- **Alimentación Inteligente:** Nutrición para un Mejor Rendimiento
- **Ciclo del Sueño:** Descanso Reparador para una Vida Saludable
- **Autocuidado y Prevención:** Chequeos Médicos y Hábitos Claves



Movimiento y Salud:
Ejercicio para Trabajadores
de la Industria



Prevención de Enfermedades Relacionadas con el Trabajo

 **2 horas**

Escoge el tema:

- **Afecciones Respiratorias en Ambientes Industriales**
- **Ergonomía y Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos**
- **Cuidado de la Espalda y Postura Correcta en el Trabajo**
- **Fatiga Ocular y Salud Visual: Prevención en el Ámbito Laboral**



**Pausas activas
en movimiento**



Enfermedades Comunes y Prevención

 **2 horas**

Escoge el tema:

- **Sistema Inmunológico y Enfermedades Virales:** Cómo Protegerse
- **Salud Digestiva:** Cómo Evitar Problemas Gastrointestinales
- **Prevención de Enfermedades Crónicas:** Factores de Riesgo y Acciones Claves
- **Cáncer y Trabajo:** Factores de Riesgo y Detección Temprana
- **Ruta cardiometabólica:** Prevención de Hipertensión y Enfermedades del Corazón Diabetes y Metabolismo



**Mindfulness y Relajación:
Técnicas para Reducir el Estrés**





Asesores | Puerto Tejada

▶ **Esmeralda Mueses** – Cel: 317 6565570
asesoraempresarial2@comfacauca.com

▶ **Paola Díaz** – Cel: 316 5285757
promotoriapro@comfacauca.com

▶ **Yuli Banguero** – Cel: 321 8595534
asesorempresarialpto1@comfacauca.com

▶ **Bertilda Rojas** – Cel: 311 6172090
asesorempresarialpto2@comfacauca.com

▶ **Yuleidy Loango** – Cel: 312 8060706
asesorempresarialpto3@comfacauca.com

▶ **Coordinación** – Cel: 3173703107
coordinadorcapacitacionpto@comfacauca.com
(602) 8282189 Ext. 533

 www.comfacauca.com