



INFORME CAMPAÑA PAUSAS COGNITIVAS 'FORTALECIMIENTO DE LA MEMORIA Y LA ATENCION' - 2024-1P

Dando cumplimiento al plan de bienestar social laboral y desde el programa de prevención y promoción del Riesgo Psicosocial, se brinda apoyo a los docentes y funcionarios y contratistas de la Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca, donde se realizó la campaña denominada **CAMPAÑA PAUSAS COGNITIVAS 'FORTALECIMIENTO DE LA MEMORIA Y LA ATENCION'**, correspondiente al primer periodo 2024-1P.

OBJETIVO: Fortalecer los procesos cognitivos superiores como la memoria y la atención para ayudar a descansar la mente, contribuirán con una mejor concentración, mayor velocidad de pensamiento y capacidad de focalización.

Desarrollo de la actividad: Desde el proceso de gestión y desarrollo del Talento Humano, se desarrolló la campaña denominada **CAMPAÑA PAUSAS COGNITIVAS 'FORTALECIMIENTO DE LA MEMORIA Y LA ATENCION'**, el día 10 de Abril de 2024, la campaña realizó en las diferentes sedes: la Encarnación, Bicentenario, Casa Obando y Avvillas pasando por los puestos de trabajo, la campaña fue dirigida a los servidores públicos de la institución, utilizando estrategias y tips para interiorizar y aplicarla en la vida laboral y personal de una manera psicopedagógica y practica para su mayor comprensión

Paso a paso de la actividad:

CONCEPTOS

¿Pausa Cognitiva?

Las pausas cognitivas son ejercicios que ayudan a nuestro cerebro a descansar principalmente de las actividades pesadas que se generan en nuestro entorno.

¿Beneficios?

Disminuye el estrés. Favorece el cambio de posturas y rutina de trabajo. Libera estrés articular y muscular.

Mejora la capacidad cognitiva: Algunas actividades de estimulación cognitiva son la lectura, los juegos, los rompecabezas y el aprendizaje de un nuevo idioma. Estas



actividades pueden ayudar a mejorar la memoria, la capacidad de resolver problemas y el pensamiento crítico

Actividad:

Se pasa por los puestos de trabajo de los funcionarios públicos realizando diferentes actividades lúdicas prácticas como la sopa de letras, juegos de memoria, colores y acertijos.

Resultados: Durante el desarrollo de la campaña **CAMPAÑA PAUSAS COGNITIVAS 'FORTALECIMIENTO DE LA MEMORIA Y LA ATENCION'**, se contó con la participación de **38 participantes** de las diferentes sedes, en donde se observó y percibió durante la capacitación receptividad, participación.

En la siguiente tabla se detalla la participación de los asistentes:

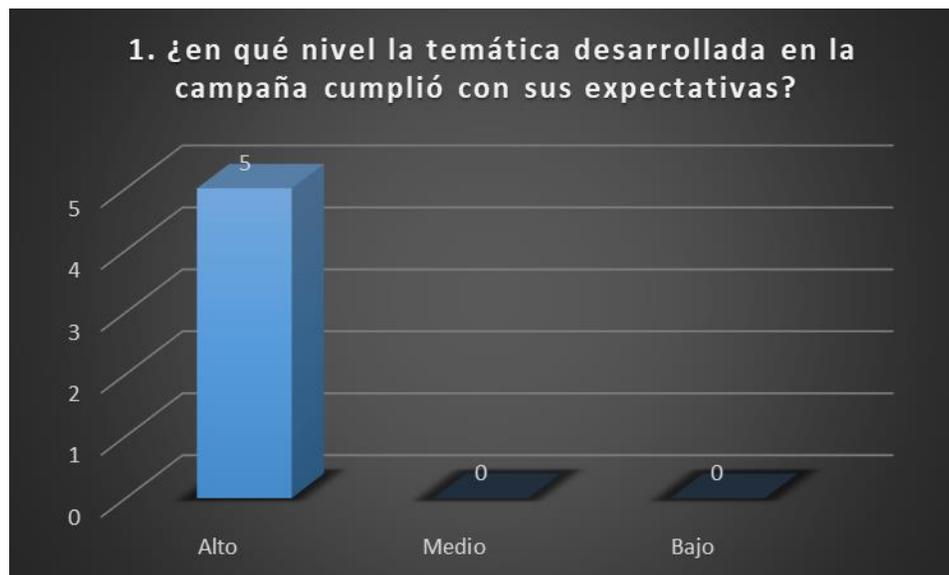
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CARGO	NO.PARTICIPANTES
PAUSAS COGNITIVAS FORTALECIMIENTO DE LA ATENCIÓN	CONTRATISTA	10
	FUNCIONARIOS	17
	ESTUDIANTE	1
	DOCENTES	10
TOTAL PARTICIPANTES		38

Impacto: El impacto frente a la actividad es favorable porque permite encontrar el equilibrio adecuado entre el trabajo y el descanso es fundamental para el éxito a largo plazo tanto a nivel personal como laboral.

Evaluación: Se detalla a continuación la encuesta de satisfacción de la campaña de campaña **PAUSAS COGNITIVAS 'FORTALECIMIENTO DE LA MEMORIA Y LA ATENCION'**, que se le aplicó a una muestra aleatoriamente simple de 5 participantes:

1. ¿en qué nivel la temática desarrollada en la campaña cumplió con sus expectativas?

Alto____ Medio____ Bajo____

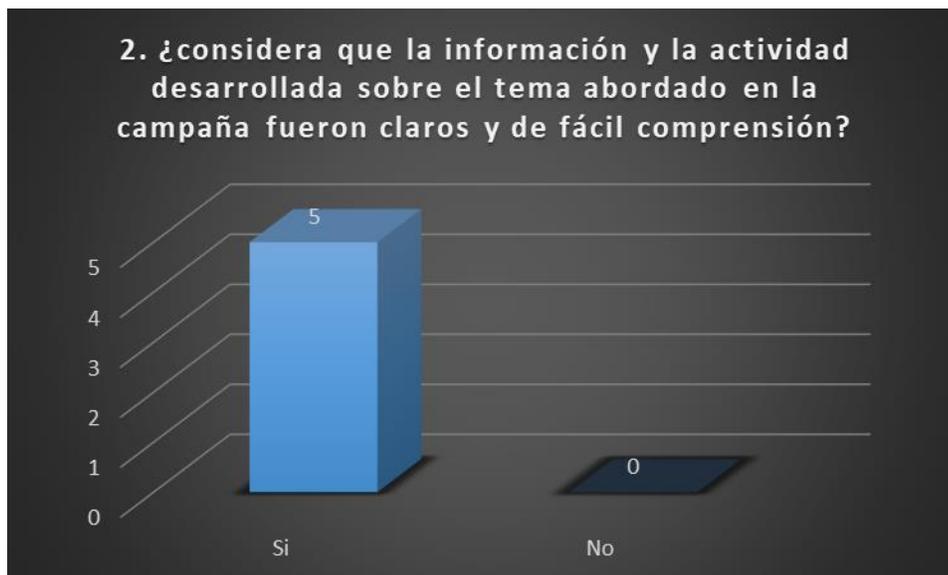


Grafica 1. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 1) se puede apreciar que los 13 funcionarios entre (administrativos, docentes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% de los encuestados consideran que la campaña de Pausas cognitivas “Fortalecimiento de la memoria y la atención”, porque al realizar los ejercicios de pausas cognitivas en el día a día, además de ayudarte a descansar la mente, contribuirán con una mejor concentración, mayor velocidad de pensamiento y capacidad de focalización, lo cual contribuye positivamente al desarrollo de las actividades laborales de los funcionarios de la institución.

2. ¿considera que la información y la actividad desarrollada sobre el tema abordado en la campaña fueron claros y de fácil comprensión?

Si _____ No _____



Grafica 2. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 2), se puede apreciar que los 13 funcionarios entre (administrativos y docentes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 5 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% consideran que la información brindada fue clara y de fácil comprensión lo que permite tener un breve descanso durante la jornada laboral que sirve para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes ejercicios que ayudan con la fatiga y el estrés.

3 ¿cambiaría o mejoraría algo de la campaña realizada?

Sí _____ No _____



Grafica 3

Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 3), se puede apreciar que los 13 funcionarios entre (administrativos y docentes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 4 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% consideran que, SI identifican oportunidades de mejora para su proceso personal y profesional porque las pausas cognitivas son una herramienta para aumentar la productividad y el bienestar en el trabajo y crear un entorno que valore el equilibrio entre el trabajo y el descanso puede marcar la diferencia en el rendimiento y la satisfacción de los funcionarios de la institución.

4. Que observaciones consideras pertinentes para las próximas actividades:

R/ta: N/A



Evidencias fotográficas:

