



Alcaldía de  
**IBAGUÉ**

Secretaría de Educación Municipal Ibagué  
Despacho



CIRCULAR 085

1700-

Ibagué, 19 de febrero de 2026

PARA: ADMINISTRATIVOS, DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTES

DE: Secretaría de Educación Municipal

ASUNTO: Recomendaciones de la jornada integral de salud

Con el firme compromiso de promover el bienestar, la prevención y el autocuidado de todos nuestros integrantes, nos complace confirmar la realización de nuestra Jornada Integral de Salud. Este evento ha sido diseñado como un espacio dedicado exclusivamente a la atención médica preventiva y al fomento de hábitos de vida saludables.

La jornada se llevará a cabo el próximo **sábado 21 de febrero**, iniciando actividades a partir de las **7:00 a.m** hasta la **1:00 p.m**. Para asegurar que cada participante reciba una atención ágil, segura y de alta calidad, es fundamental seguir las recomendaciones que establecemos a continuación:

1. Se enviará la planilla de asistencia a los Rectores. Posteriormente, cada rector se reunirá con su grupo de docentes y administrativos para realizar el registro correspondiente, el cual deberá ser firmado tanto al ingreso como a la salida de la jornada, se recomienda fijar una vez lleguen ubicarse con los funcionarios de la institución educativa en el lugar donde ustedes determinen



[www.ibague.gov.co](http://www.ibague.gov.co)



2. Entrega de Planillas (Único Día): Las planillas diligenciadas deben ser entregadas directamente al personal de planta de la Secretaría de Educación o en su defecto, a las promotoras de la Caja de Compensación Comfenalco Tolima
3. A las **12:00 pm.** los equipos de trabajo se reunirán nuevamente con sus respectivos Rectores para diligenciar el registro de asistencia de salida. El evento finalizará oficialmente sobre la **1:00 p.m** ,responder el formato de evaluación de la jornada del evento

**Nota importante:** Se recibirán las planillas únicamente el día del evento (21 de febrero) finalizando la jornada, no se admitirán entregas posteriores bajo ninguna excepción.

4. Se sugiere asistir con ropa cómoda o deportiva y calzado adecuado para facilitar las valoraciones médicas y la participación en las actividades físicas programadas, las personas que quieran hacer uso de las piscinas llevar ropa adecuada y gorro de baño.
5. Queda terminantemente prohibido el consumo y el ingreso de bebidas alcohólicas durante toda la jornada. Al tratarse de un evento de salud y bienestar, se espera un comportamiento ejemplar acorde a la actividad.
6. Cronograma de Capacitaciones (Salón Amarillo) con capacidad máxima de 200 personas por sesión.

Para una mejor organización, se han dispuesto los siguientes bloques de capacitación:





### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES (AUDITORIO 1 SALON AMARILLO)

HOR A	ACTIVIDAD	LUGAR	DETALLE /TEMA
08:00 - 08:45 10:00- 10:45	"Voz en Forma, Mensaje que Transforma"	Salón Amarillo	<b>Objetivo:</b> Reducir la disfonía y el sobreesfuerzo vocal en el aula. <b>Actividades:</b> Identificación de "ladrones de voz" (ruido, tiza, hidratación). o Taller de economía vocal (cómo proyectar sin gritar). o Entrega de Código QR con la "Rutina de 3 minutos para el cuidado vocal".
09:00 - 09:45 11:45- 12:30	"Cuerpo Saludable: Postura Inteligente"	Salón Amarillo	<b>Objetivo:</b> Prevención de desórdenes musculoesqueléticos (espalda, cuello y hombros). <b>Actividades:</b> Análisis de la postura frente al tablero y escritorio. o Demostración de ejercicios compensatorios de "alto impacto" para realizar en el cambio de clase. o Tips de ergonomía para la calificación de trabajos en casa.





### CAPACITACIÓN LUGAR (AUDITORIO 2 MEDIA LUNA)

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR	DETALLE /TEMA
08:00 - 08:45 10:00- 10:45	Salud Mental	auditorio 2 media luna	Hábitos para una buena salud mental "Mente en Calma, Aula en Armonía: Pequeños pasos para un bienestar gigante". "El Arte de Estar Bien: Hábitos de oro para el docente de hoy".
09:00 - 09:45 11:00- 11:45	Salud Mental	auditorio 2 media luna	Hábitos para una buena salud mental "Recargando tu Batería Interior: Guía práctica de autocuidado mental". "Docentes que se Cuidan: El secreto detrás de la vocación sostenible".
7:30 - 11:30	Psicología (Al Aire Libre): "Círculo de Bienestar Emocional"	media luna zona verde	<ul style="list-style-type: none"><li>•Estación de Respiración: Técnica para el manejo de ataques de pánico y ansiedad (uso de colchonetas).</li><li>•Yoga Restaurativo: Movimientos para eliminar la tensión cervical y estrés acumulado.</li><li>•Dinámica de Cuerda: Ejercicio de Inteligencia Emocional y cohesión de grupo.</li><li>•Gimnasia Mental: Activación cognitiva y juegos de atención para docentes</li></ul>





11:45- 12:30	Clinica <b>BYSC</b> <b>Belleza y Salud</b> Corporal "prevención cáncer de piel y próstata"	auditorio 2 media luna	Detección Temprana Señales de Alerta
-----------------	---	------------------------------	---

7. Bienestar y Cultura contaremos con tres áreas para disfrutar y participar (Zona aire libre, frente a las canchas de tejo, canchas múltiples y entrada principal)

Actividades: Cardio Rumba (IMDRI , Comfenalco y Spinning center) y también Presentación del Grupo Folclórico de Caike.

- **Primer bloque:** 8:00 a.m. a 9:00 a.m.
- **Segundo bloque:** 10:00 a.m. a 11:00 a.m.

8. Zona de Servicios e Información (Al lado del Salón Amarillo): Contaremos con stands informativos y asesoría de las siguientes entidades:

- **Bancos:** Occidente, Davivienda, Popular, Caja Social y Pichincha.
- **Cooperativas:** Coasmedas y Coomeva.

9. Zona de Salud y Estética (Terraza)

- **Tamizaje:** Valoraciones preventivas, visual, cardio vascular, Toma de Tensión Arterial etc.
- **Vacunación:** Esquemas disponibles para el personal.
- **Contaremos con las siguientes IPS:**

- AVIDANTISAS
- UNIDADMATERNAINFANTILDEL TOLIMAS.A.
- CENDITERS.A.S.





- CENTRALDEESPECIALISTASDECOLOMBIAS.A.S.
- CENTRODEALTATECNOLOGIADIAGNOSTICADEL EJE CAFETERO S.A. - CEDICAF S.A.
- CLINICABIOINTEGRALY/OANDRESFELIPENAVA- RRO PALACINO
- CLINICAIBAGUES.A
- CLINICAINTERNACIONALDEALTATECNOLOGIACLI- NALTEC S.A.S.
- CLINICAOFTAMOLOGICAVISIONCOLOMBIAIPSSAS
- CLINICAONCOSALUDI.P.S.S.A.S
- ELECTRODIAGNOSTICOGIRALDOSAS
- EMPRESACOOOPERATIVADESERVICIOSDESALUD "EMCOSALUD"
- INSTITUTOCARDIOVASCULARDEL TOLIMAS.A.S
- HEALTH&LIFEIPSSASSIGLAH&LUCCSAS
- FUNDACIONCONEXIONIPS
- INSTITUTODEULTRATECNOLOGIAMEDICASAS
- INSTITUTOOFTALMOLOGICODELTOLIMASAS
- MEDICALLIFECARES.A.S.
- UROCADIZESPECIALIDADESMEDICOQUIRURGICAS SAS
- JLDISTRISALUDIPSSAS
- MEDICADIZS.A.S
- NEUROCADSAS
- ONCOMEDICLIMITADA
- SOCIEDADMEDICOQUIRURGICADELTOLIMASOCIE- DAD ANONIMA Y/O CLINICA TOLIMA S.A.
- PROMOVERSAS-ORSOVISION-SOMOSSALUD

**Nota:** es importante llevar ordenes médicas que tengan pendientes por autorizar para que puedan gestionar sus trámites con las diferentes IPS mencionadas anteriormente.

10. Zona de Relajación y masajes, este servicio estará ubicado exclusivamente en el (Kiosko los Ocobos).

- Contaremos con la presencia de la empresa Ascensión, quienes brindarán servicios de masajeadores de pies para todos los asistentes.
- Empresas aliadas: Oxitolima, Clínica medicina deportiva c.m.ds.a.s ,Cielo azul ,La ascensión, Detomant, Optik ,Uniser (Tamizaje visual), Seguros Bolívar.
- Grupo Gek
- Belleza y Salud Corporal: Atención especial en el standbysc Belleza y salud corporal con servicios enfocados al cuidado integral y la estética.
- Yeshua spa, quienes realizaran procedimientos de belleza





11. Actividades de Prevención ARL Positiva: estará presente realizando tamizaje cardio vascular en el (Kiosko el Refugio).
12. Valoración Especializada: Profesionales de Clinaltec realizarán chequeos clínicos de mama (zona lateral de salón amarillo)
13. Nos complace informar que, en el marco de nuestra jornada de salud, se llevará a cabo un acto central de gran relevancia para nuestra comunidad educativa: la entrega oficial de donaciones por parte de las IPS de la red de prestadores del Fomag, en el horario de 11:00am - 11:45am (Salón amarillo)
14. Contaremos con la participación especial de la Unidad Móvil de Comfatolima y la unidad móvil de la USI que brindará servicios odontológicos, de enfermería preventivos y de diagnóstico durante toda la jornada (estará en la entrada principal del parqueadero)
15. Para su comodidad durante la jornada, les informamos los Restaurantes estarán habilitados y contarán con alimentos y bebidas para la venta.
16. Debido a limitaciones en el aforo y logística del evento, **NO habrá servicio de parqueadero para vehículos** particulares. Les sugerimos utilizar transporte público o medios alternativos para desplazarse al lugar del evento.

Agradezco la atención prestada,

Cordialmente,

  
**DIEGO FERNANDO GUZMÁN GARCÍA**

Proyector: Paula Ríos–Tec Oper. Talento Humano y SST. 

Reviso: Nohora Alexandra Bello Garnica/ Prof. Talento Humano y SST. 

Aprobó: Leidy Lorena Ortegón Cartagena/ Directora Administrativa y Financiera 

