



Portafolio 2026

Activa tu cuerpo 2º semestre





PRE SEN TA CIÓN

Comfenalco Santander, entidad privada sin ánimo de lucro, organizada como corporación y a través de los diferentes servicios ofrece la oportunidad para aprovechar el tiempo libre a través de variadas alternativas que permiten no sólo experimentar y disfrutar el ocio, sino contar con una amplia red de servicios para la organización integral de eventos y otras especialidades de acuerdo a sus necesidades.

A continuación, encontrará el portafolio de actividades recreativas con el fin de acompañarlos en sus planes de bienestar y convertirnos en los generadores de calidad de vida de su empresa y de su gente.

Recomendaciones importantes

- ✓ **Se requiere el acompañamiento** por un funcionario delegado de la empresa durante todo el desarrollo de la actividad.
- ✓ **Actividad dirigida para personas** con buen estado de salud físico, si tiene indicaciones médicas informar antes de iniciar la actividad.
- ✓ **Para el adecuado desarrollo de las actividades**, se deberá contar por parte de la empresa usuaria, con espacios apropiados y condiciones óptimas que garanticen la seguridad y calidad del servicio.

Beneficios

- ✓ **Mejora la productividad:** aumenta la concentración y la eficiencia en las tareas diarias.
- ✓ **Reduce el estrés laboral:** ayuda a liberar tensiones y mejora el estado de ánimo.
- ✓ **Fomenta la salud física:** Previene molestias musculares y posturales relacionadas con el trabajo de escritorio.
- ✓ **Promueve la integración del equipo:** Refuerza la comunicación y el trabajo en equipo de manera divertida.
- ✓ **Estimula la creatividad:** Actividades dinámicas que ayudan a pensar de forma más flexible y generar nuevas ideas.
- ✓ **Aumenta la energía y la motivación:** Rompe la rutina y recarga el ánimo para continuar con las tareas.
- ✓ **Prevención de riesgos laborales:** Refuerza hábitos saludables y posturas correctas que disminuyen accidentes y lesiones.
- ✓ **Fomenta hábitos saludables:** Introduce prácticas de cuidado personal, como hidratación, estiramiento y respiración.
- ✓ **Ambiente laboral positivo:** Mejora la cultura organizacional y el bienestar general de los colaboradores.



Pausas activas

Cantidad de personas:

mínimo 20 personas

Duración: de 10 a 15 minutos.

✓ **Pausas recreativas:**

Breves actividades físicas y recreativas que promueven el bienestar durante la jornada laboral.

✓ **Gimnasia cerebral:**

Juegos mentales diseñados para estimular ambos hemisferios cerebrales, fomentando la creatividad y la motivación en el equipo de trabajo.

✓ **Pausas bailables:**

Movimientos de baile al ritmo de la música para activar el cuerpo y mejorar la circulación.

Duración: Máximo 60 minutos, divididos en sesiones de 15 minutos.

✓ **Comfe Personajes:**

Pausas activas llenas de energía y diversión, realizadas por personajes disfrazados que motivan el cuidado postural, el orden y aseo, y la prevención de caídas, generando bienestar y sonrisas en el entorno laboral.

✓ **Ejercicios de respiración para manejo del estrés:**

Ejercicios sencillos y prácticos fáciles de relaizar que ayudan a reducir los niveles de estrés



Actividades físicas musicalizadas

Cantidad de personas:

mínimo 20 personas y máximo según tipo de actividad

Duración: aprox. 60 minutos

Requisitos: espacio amplio y adecuado, y vestimenta deportiva.

✓ **Rumbaterapia:**

Ejercicios recreativos que combinan baile y ejercicio cardiovascular al ritmo de música, enfocada en mejorar la condición física y el bienestar emocional.

✓ **Cardio Box:**

Entrenamiento de alta intensidad inspirado en movimientos de boxeo, diseñado para mejorar la resistencia, la coordinación y liberar estrés.

✓ **Entrenamiento Funcional GAP (glúteo, abdomen y pierna):**

Rutina dirigida al fortalecimiento y tonificación de glúteos, abdomen y piernas mediante ejercicios funcionales.

✓ **Clases de baile (Salsa y Bachata):**

Espacios recreativos que promueven la actividad física, la coordinación y la integración social a través del aprendizaje de ritmos latinos.



Experiencias recreativas disruptivas

Cantidad de personas: mínimo 20 personas y máximo según tipo de actividad.

Duración: aprox. 30 a 60 minutos.

✓ Juego ENYGMA

Divertido juego de roles donde los participantes tendrán que descubrir en un caso de detectives una situación en particular, todo esto por medio de pistas y juegos mentales.

Cantidad de participantes: máximo 50 personas.

✓ Juego “un minuto para ganar”

Es una dinámica de retos que permite trabajar la comunicación, velocidad, trabajo en equipo, sinergia e integración laboral.

✓ Juegos tradicionales (Rana, jenga, tiro al blanco, domino)

Actividad recreativa que usa los juegos tradicionales como medio de expresión para poner en práctica habilidades, destrezas y experiencias personales.

✓ Recreación dirigida

Consiste en actividades recreativas para fomentar el espíritu de equipo y la cooperación entre los trabajadores, garantizando un clima de trabajo colaborativo.

✓ Eco recreáte

Juegos enfocados al cuidado del medio ambiente, actividad recreativa corta y divertida que fomenta el ahorro del agua y las buenas prácticas de aseo, creando conciencia ambiental y mejorando el ambiente laboral.



Experiencias recreativas enfocadas en habilidades blandas

Cantidad de personas:

Diseñado para grupos pequeños, mínimo 20 y máximo 50 personas.

Duración: 120 minutos (2 horas).

✓ **Experiencia UBUNTU**

"El bien común es el bien propio". Actividad recreativa enfocada en reconocer nuestras habilidades blandas a través de divertidos juegos.

✓ **Experiencia KAIZEN**

"Mejora continua". En esta actividad, los participantes asumirán un reto y, como equipo, deberán tomar decisiones para cumplir un objetivo. Cada reto requiere una habilidad diferente que deberán descubrir.



Experiencias recreativas al aire libre

Cantidad de personas:

Diseñado para grupos grandes mínimo 20 personas.

Duración: mínimo 60 minutos y máximo según tipo de evento

✓ **Desafío recreativo**

Actividad en la que los participantes, organizados en grupos, realizan pruebas de resistencia compuestas por retos o tareas en espacios abiertos.

✓ **Carrera de acertijos**

Juego competitivo de pistas que permite la participación masiva. Se ponen a prueba la capacidad de observación, la cooperación, el trabajo en equipo, la agilidad mental y la resistencia física.

✓ **Desafío Vital** **“actividad recreativa de bajo impacto físico”**

Actividad recreativa empresarial de bajo impacto físico diseñada para disfrutar y participar sin esfuerzo intenso ni sudor, fomentando la diversión y el bienestar en el entorno laboral.



Actividades recreativas infantiles

Cantidad de personas:

Diseñado para grupos grandes mínimo 20 personas.

Duración: mínimo 60 minutos y máximo según tipo de evento

✓ Globoflexia.

Creación de figuras con globos, una actividad especial para que los niños se diviertan y aprendan al mismo tiempo.

✓ Franja recreativa “Súper héroes”

Espacio de recreación al aire libre con tres momentos clave: chiqui rumba, manualidad sencilla y actividad recreativa.

✓ Show de títeres.

Representación teatral con muñecos de trapo manipulados por titiriteros, diseñada para transmitir mensajes educativos y recreativos a los niños.