	FORMATO DE ACTA DE REUNIÓN MACROPROCESO DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA PROCESO DE GESTIÓN DOCUMENTAL	CÓDIGO: F02-GA
		VERSIÓN: V2.5-2019


Acta No.: _____ **Lugar:** Virtual

Fecha: 28 de junio **Hora Inicio:** 2 pm **Hora Final:** 4 pm

TEMA DE LA REUNIÓN Capacitación “Bienestar Emocional”

INVITADOS (Marcar con una “X” si hay un listado de firmas adjunto ____)

NOMBRE	CARGO	AREA	ASISTENTE	AUSENTE
Angela Heredia Gutiérrez	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
María Nelly Ladino De Villalba	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Elizabeth Acosta	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Yorly Varela	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Nuvia Patricia Bustos	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Jhon Sierra	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
María Emma Romero de Boyacá	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Ana Saldarriaga Rozo	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Maria Lucero Vargas Corredor	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Durley Cuenca Sandoval	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Hilrmne Bernal	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Salgado Moreno Edgar Javier	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Esther Dulcey	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Maria Teresa Herrera	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Arquimedes Lopez	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Virgelina Bohorquez	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Florinda Rojas	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Sandra Tello	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Sandra Tello	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Bertha Guevarra	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Luisa Parra	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Yenlly Valderrama	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Maria Teresa Herrera	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Maria Valencia	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Reinaldo Bernal	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Jose Barrera	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Mauricio Bocanegra	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Luz garzon	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud		
Luz Mery Ávila	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Gloria Esperanza Montes López	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Martha Navia	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Jesus Vanegas	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	x	
Luis Rodríguez Gutiérrez	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Martha Cecilia Hernadhez	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Arias Gonzalez Ana Isabel	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Rosa Echeverria	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Anita Camargo Franco	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Mercedes Morales	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	

	FORMATO DE ACTA DE REUNIÓN MACROPROCESO DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA PROCESO DE GESTIÓN DOCUMENTAL	CÓDIGO: F02-GA
		VERSIÓN: V2.5-2019

Ana Lucia Rodriguez	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Luz Marina Bello	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Ivan Navarrete	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Marco Antonio Sanchez	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Gloria Esperanza Montes López	Asociación de usuarios	AsoCapital Salud	X	
Luz Myriam Díaz Pardo	Profesional especializado de la Dirección de participación social	Secretaria Distrital de Salud	X	
Milena Rodríguez	Participación social	Capital Salud	X	

1. AGENDA DE LA REUNIÓN

2.

No.	PUNTO	RESPONSABLE
1	Saludo, bienvenida, indicaciones durante sesión	Prof. Participación social
2	Que es un promotor/a del cuidado	Profesional de SDS
3	¿Por qué un curso de bienestar emocional?	Profesional de SDS
4	Gestión de emociones	Profesional de SDS
5	Salud Mental	Profesional de SDS
6	Entornos	Profesional de SDS
7	Certificación	Profesional de SDS
8	Como acceder al curso	Profesional de SDS
9	Canales de atención	Profesional de SDS
10	Cierre de sesión	Prof. Participación social

3. DESARROLLO DE LA REUNIÓN / CONCLUSIONES

Siendo las 2:00 pm, se da lectura al orden del día, mediante saludo y bienvenida a los invitados convocados de la Asociación de Usuarios de la ciudad de bogota y de los 23 municipios del departamento del Meta, agradeciendo su asistencia y puntualidad incluida la profesional de la Dirección de participación socia de la Secretaría de Salud, se dan algunas indicaciones a seguir para participar.

Se da inicio a la capacitación realizando un marco conceptual sobre el promotor del cuidado, describiéndolo como personas que emprenden acciones diarias para proteger la vida, siendo conscientes de las necesidades de cuidar a la ciudad y el planeta que habita, pues sabe que esta es la casa común de la que dependemos todas y todos.

Es protagonista de la promoción de la salud en Bogotá y por eso encamina su vida a transformar el mundo en el que vive a partir de prácticas de cuidado de todas las formas de vida, al realizar la conceptualización se generan dudas e intervenciones por parte de los

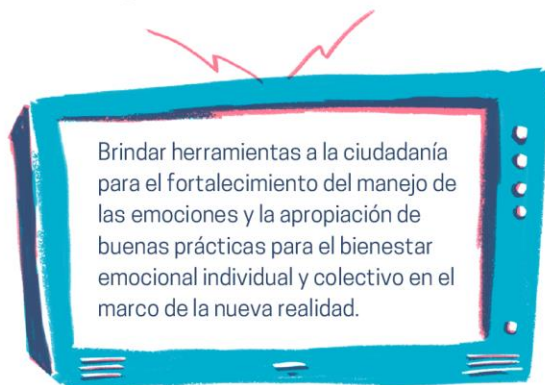
usuarios las cuales se aclaran durante la presentación.



A continuación, y siguiendo con el orden del día se expone los beneficios y la razón de realizar el curso de bienestar emocional tales como:

- ❖ Impactos de la pandemia en la ciudadanía.
- ❖ El bienestar emocional es parte fundamental de la Bogotá cuidadora.
- ❖ La salud mental es una de las prioridades del Plan Rescate de la salud en Bogotá.
- ❖ Uno de los principales retos de la Administración Distrital es generar estrategias para el reconocimiento de las emociones y la apropiación de prácticas de bienestar emocional para el cuidado individual y colectivo.

¿Qué buscamos?



En concordancia con esto, el programa de Bogotá cuidadora y dentro de la estrategia rescate de la salud de Bogotá el bienestar emocional de la ciudadanía es una parte fundamental y la salud mental es una de las prioridades.

Uno de los beneficios mas importantes del curso es poder brindar y fortalecer herramientas del manejo de las emociones y la apropiación de buenas practicas para el bienestar emocional individual y colectiva en el marco de la nueva realidad.

Características del curso:

- ❖ El curso se desarrolla a través del modelo e-learning (formación en línea y autónoma) a través de videos, ejercicios prácticos guiados por personas expertas y recomendaciones para el cuidado del bienestar emocional.
- ❖ Lenguaje informal/cercano e inclusivo.
- ❖ No tiene ningún costo.

Se compone de 3 módulos:

- a) Gestión de emociones.
- b) Salud mental (Depresión, ansiedad, estrés.)
- c) Bienestar emocional por entornos.

Se realiza una breve explicación de los temas vistos en los módulos del curso y se resuelven las dudas de los invitados frente a lo expuesto anteriormente.

Temas por módulo

Módulo 1: Gestión de emociones

1

Introducción

¿Por qué un curso de bienestar emocional mental?

Módulo 1

Emociones y cuidado

- 2.1 Conoce tus emociones
- 2.2 ¿Qué son las emociones y cómo reconocerlas?
- 2.3 Las emociones en el cuerpo
- 2.4 Hábitos para gestionar tus emociones
- 2.5 Laura necesita tu ayuda
- 2.6 Gestiona tus emociones a través de la respiración

Ubica tus emociones en tu cuerpo:

Acercate las emociones a la zona del cuerpo donde más las sientes. Ejemplo: Cuando siento angustia lo que más siento es que me tiemblan las manos.

El mapa corporal de las emociones te ayudará a comprender que las emociones están ubicadas en partes específicas de tu cuerpo. Placenteros te permiten conectar mejor a ti mismo y a los demás.

¿Cómo se sienten las emociones?

4 hábitos para gestionar tus emociones:

1. Comparte las emociones con alguien que sabes que te va a entender y en quien te sientas cómodo. Así podrás expresarte y liberarte de las emociones que te están corrompiendo.
2. No te quedes solo. Haz que las emociones que te están corrompiendo se conviertan en algo bueno. Si necesitas ayuda, pídele a alguien que te ayude.
3. Haz actividades que disfrutas, pero no te distraigas. Si estás distraído, recuerda que estás distraído. Si estás distraído, recuerda que estás distraído.
4. Recuerda siempre, cuando te sientas corrompido por las emociones, que eres una persona que merece ser escuchada y que merece ser escuchada.

¿Cómo se sienten las emociones?

Somos Promotores del Cuidado

Dentro del primer módulo, gestión de Emociones, se aprenderá principalmente a conocer nuestras emociones, como reconocerlas, la ubicación de estas en nuestro cuerpo, los hábitos para gestionar las emociones y ejercicios de respiración para gestionar las emociones.

En el segundo módulo, Salud Mental, se verán temas relacionados a los mitos de la salud mental, definición de algunas patologías como la depresión, ansiedad y el estrés, algunos ejercicios prácticos para reducir los riesgos y mejorar la salud mental y la importancia de acudir a los profesionales en salud mental si se presentan síntomas o malestares relacionados al deterioro de la salud mental.



Temas por módulo

Módulo 2: Salud mental

2 Salud mental

- 2.1 ¿Qué es la salud mental?
- 2.2 Los mitos de la salud mental
- 2.3 Depresión, ¿qué es y cuáles son sus síntomas?
- 2.4 Ansiedad, ¿qué es y cuáles son sus síntomas?
- 2.5 Estrés, ¿qué es y cuáles son sus síntomas?
- 2.6 Ejercicio práctico
- 2.7 Beneficios al acudir al profesional en salud mental

Líneas de atención en salud mental Bogotá



Por último, en el tercer modulo, Entornos, se profundizará sobre la prevención y promoción de la salud mental en diferentes ámbitos como el hogar, el es colar, laboral, etc.

Módulo 3: Entornos

Hogar



- Señales de alerta en la salud mental de una persona mayor.
- Tips para apoyar el bienestar emocional de una mujer víctima de violencia intrafamiliar.

Escolar



- Recomendaciones para cuidar la salud mental de los estudiantes si eres docente
- Recomendaciones para apoyar a las niñas, niños y adolescentes en el regreso a clases.

Trabajo



- Tips para trabajar desde casa y cuidar tu bienestar emocional.
- Fortalece las redes de cuidado en el trabajo.

Digital



- Recomendaciones de cuidado en entornos digitales.
- Recomendaciones de cuidado en entornos digitales para madres, padres y personas cuidadoras.



Adulto mayor



Impactos de las redes sociales en el bienestar emocional

En el año 2021 en Colombia, las personas pasaron en promedio 10 horas diarias frente a su teléfono inteligente; el consumo de redes sociales fue de 3 horas y 45 minutos por día y las redes sociales más utilizadas fueron YouTube, Facebook e Instagram.



Tips para cuidarte en el entorno digital

Reta tu concentración

A continuación, di en voz alta el color en el que está escrita cada una de las palabras.

Amarillo Azul Verde Morado
Negro Negro Amarillo Rosa
Verde Rosa café Azul
Negro Amarillo Azul Verde

Estimulación cognitiva: este juego te ayuda a desarrollar la capacidad de concentración y de atención focalizada.

Ayuda a Santiago

Entorno escolar



La suspensión de clases preventivas durante la pandemia ocasionó en las niñas, niños y jóvenes de la capital afectaciones en su salud mental y bienestar psicosocial. Las sensaciones y emociones que experimentaron fueron: aburrimiento, desmotivación, cansancio, falta de energía y temor a estar solos.

Secretaría Distrital de Educación

Tips para apoyar a los estudiantes de secundaria al colegio

Para finalizar la capacitación se explica cómo acceder al curso y los canales de atención.

Somos
Promotores
del Cuidado

✓ ¿Quiénes pueden hacer el curso?

- Todas las personas habitantes de Bogotá, empresas, entidades del Distrito, organizaciones sociales y toda aquella persona que busque promover el autocuidado y el cuidado emocional.



SECRETARÍA DE
SALUD



El curso se desarrolla en la página del Centro Distrital de Educación e investigación en Salud (CDEIS). Para acceder se debe ingresar a www.saludcapital.gov.co y hacer clic en el banner #ConectaConTusEmociones.

Somos
Promotores
del Cuidado

✓ Certifícate como promotor/a del cuidado



- Las empresas y entidades recibirán un **certificado por su compromiso** con la promoción con el bienestar emocional.
- Las personas que desarrollen **más del 60%** podrán descargar un certificado de participación, luego de hacer un examen final del aprendizaje.



SECRETARÍA DE
SALUD



Profesional de la SDS reitera la necesidad de realizar el curso e invitar a otros usuarios a realizarlo, algunos usuarios realizar intervenciones en torno a la necesidad de afianzar en el tema desde el sector salud con la vinculación de los diferentes usuarios en sus grupos poblacionales.

Dando por terminada la capacitación, se agradece a la funcionaria de la secretaria de Salud Dra. Luz Myriam Díaz Pardo (Profesional especializado de la Dirección de participación social) y a los asistentes por su participación, asistencia y puntualidad.

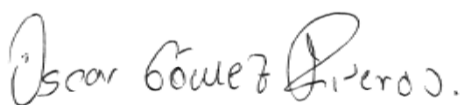


**Promotores del Cuidado es una estrategia del Modelo
Territorial de Salud 'Salud a Mi Barrio'
de la Secretaría Distrital de Salud.**



Se cierra sesión de capacitación a las 4+10 de la tarde.

Para constancia firman:



Nombre: OSCAR GOMEZ RIVEROS
Cargo: Profesional U. Participación Social
Área/Entidad: Capital Salud EPSS



Nombre: MILENA RODRIGUEZ RAMIREZ
Cargo: Profesional U. Participación Social
Área/Entidad: Capital Salud EPSS

	FORMATO DE ACTA DE REUNIÓN MACROPROCESO DE GESTIÓN ADMINISTRATIVA PROCESO DE GESTIÓN DOCUMENTAL	CÓDIGO: F02-GA
		VERSIÓN: V2.5-2019

ASISTENCIA FORMULARIO VIRTUAL