

**SEDE: CENTRO**

<b>FECHA</b>	<b>10/10/2023</b>	<b>HORA INICIO</b>	<b>9:00 am</b>	<b>HORA FINALIZACIÓN</b>	<b>10:00 am</b>
<b>LUGAR</b>	<b>OHI CENTRO</b>		<b>RESPONSABLE</b>	<b>CARMEN E ANILLO R.</b>	

<b>TEMA</b>
<b>DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL</b>
<b>OBJETIVO</b>
crear conciencia sobre la salud mental y defenderla como un derecho humano universal.

<b>EXONENTES</b>
CARMEN ELENA ANILLO R.

<b>DESCRIPCIÓN</b>
<p>se implementa actividad educativa con el personal asistencial de la organización humana Integral ,esta actividad tiene como finalidad trabajar el empoderamiento de la personas, en esta actividad de manera presencial se realiza entrega de folletos ilustrativos, se realizan ejercicios de salud mental, concentración , de entrega material informativo sobre la temática.</p> <p>En aras de promover el autocuidado puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de energía. Hasta algunas acciones pequeñas para dedicar un poco de tiempo a sí mismo en la vida diaria pueden generar un gran impacto.</p> <p><b>¿Qué significa la salud mental?</b></p> <p>La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas y tomar decisiones.</p> <p><b>¿Qué podemos hacer para cuidar la salud mental?</b></p> <p>Duerme en horarios adecuados y las horas necesarias, encuentra actividades físicas que te motiven y realízalas cuando menos 15 minutos diariamente, mantén una alimentación balanceada y si tienes algún problema de salud física, acude a un adulto de confianza para que éste pueda atenderse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.</li> <li>• No fumar.</li> <li>• NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.</li> <li>• Utilizar los medicamentos recomendados por su profesional de atención médica según las instrucciones.</li> </ul> <p>Durante la actividad los asistentes realizaron preguntas y dieron su aporte en la edificación a las buenas prácticas en la temática.</p>

Por parte de la organización se realizó video informativo publicado las redes sociales y en las pantallas y medios audiovisuales con los que cuenta la IPS, buscando mayor impacto en la comunidad.

<https://www.instagram.com/reel/CyODij0OPbb/?igsh=MzRIODBiNWFIZA==>

#### OBSERVACIONES

- Se obtuvo la atención oportuna del personal asistencial

*Carmin Elena Arce R.*

**FIRMA RESPONSABLE**

**ELABORACIÓN**  
LINDA BAQUERO  
LÍDER DE GESTIÓN DE TALENTO  
HUMANO

**REVISIÓN ESTRUCTURAL**  
SANDRA RUBIO PABA  
LÍDER DE GESTIÓN DE LA  
CALIDAD

**APROBACIÓN**  
JAIME ARCE  
PRESIDENTE



SEDE:

Fecha:	10/Octubre/2023		Intensidad horaria:	1 hora.	
Tema:	Día Mundial de Salud Mental				
Responsable:	Carmen Elena Anillo				
Ítem	Nombre y Apellido	Servicio/Empresa	Cargo	Firma	
24	Marta Camila Ontco	Sanidad	Médico		
25	Liliana Mielles Robelo	Infectología	Coord.		
26	Hiladis Solano	Dusakawu	Co. Pele		
27	Alejandra Quintanilla S.	Auditoría	Medico Audite		
28	Karen Ppuna	Puditoria	Aud. Tec		
29	Honora Gumbao	CR. Educacion	Doc. Gran		
30	Liliana Masquera Mirioliola	Coordinadora <sup>TRPG</sup>	Enfermera	Liliana	
31	Luis Orenda	UIPJ	ENF	Luis	
32	Linda Orenda	OMA	af. Antelati	Linda	
33	Pipsy Donado Galvis	Talento Humano	Aux. Archivos		
34	x Duval L. Hauelle	Homedivision	Teclista		
35	x Yvans Catherine Dias	HEMODIÁLISIS	ENFERMERA	Yvans	
36	Mayra Jose Bello	HOSP. NET PISO	Aux. Enf.		
37	Rafael Valdeblanquez	Talento Humano	Analista	Rafael V.	
38	Dulce Padrig J	Contratación	Aux.	Dulce	
39	Marta Canzales	Contratación	Auxiliar	Marta C.	
40	Maira Penaranda	Contratación	Auxiliar	Maira P.	
41	Dulce Cortes	medico	Medico	Dulce	
42	Stephane Wilson	medico	medico	Stephane	
43	Margarita Angulo Huelga	consulta externa	Asistente aux. d	Margarita A.	
44	Maira Serra	consulta externa	Sur	Ms	

**ELABORACIÓN**

RAFAEL VALDEBLANQUEZ  
ANALISTA DE GESTIÓN DE TALENTO  
HUMANO

**REVISIÓN TÉCNICA**

LINDA BAQUERO  
LÍDER DE GESTIÓN DE TALENTO  
HUMANO

**REVISIÓN ESTRUCTURAL**

SANDRA RUBIO PABA  
LÍDER DE GESTIÓN DE LA CALIDAD

**APROBACIÓN**

DIANA CHAVEZ OSPINO  
GERENTE







EL CONTROL DE LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO ES LA CLAVE DEL ÉXITO PROFESIONAL

Resistencia, Compañerismo y Entusiasmo: cuando el trabajador en el momento de su interacción con los demás, con los recursos, muestra capacidad para resolver problemas y tomar decisiones estratégicas.