

ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE CORDOBA
MUNICIPIO DE PLANETA RICA

FECHA : 29 DE SEPTIEMBRE DE 2023
LUGAR : OFICINA DE COOSALUD EPS
HORA : 2:00 P.M.
PARTICIPANTE : 5 personas (Se anexa firma de los asistentes).
OBJETIVO : Reunión ordinaria de la Asociación de Usuarios.

Agenda programada para el día:

1. Bienvenida
2. Exposición de los temas preparados para el día:
 - A. Capacitación: (describa el nombre y objetivo de la capacitación)
Se realiza capacitación del tema cuotas moderadoras y copagos con el objetivo de conocer más acerca de este tema
 - B. Actualización Normativa: (describa el tema)
 - C. Información general: (describa el tema)
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

- **TEMAS DEL MES. AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA PERSONAL**

1. **DESARROLLO DE LOS TEMAS DEL MES.**

- **AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA PERSONAL**

Cuidarse a sí mismo significa preguntarse qué necesito y **responder honestamente**, esto puede ser tan simple como acostarse temprano después de un largo día de trabajo, o tan difícil como cuestionar los hábitos que hemos creado y sus efectos a largo plazo. Cuidarse a sí mismo significa identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales. Para hacer esto, se debe comenzar con el reconocimiento de la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar y, también, de las acciones que podemos realizar para estar saludables.

Hay diferentes maneras de autocuidarse puede ser salir a caminar, llamar a un amigo para conversar después de un día difícil en la oficina o simplemente no ir a una fiesta para meterse entre las cobijas, leer un poco y dormir. Recuerda, el autocuidado es relativo: así como cada ser humano es único, e

¡Cuidese de sí mismo!

¡5 maneras fáciles de practicar el auto-cuidado personal, ahora!



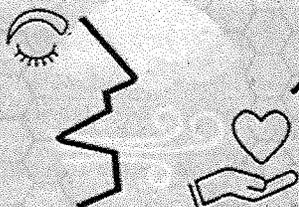
**Haga ejercicio.
Salga al aire libre.**

Fijese en la naturaleza a su alrededor.



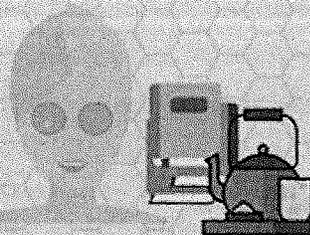
Sea sociable

¡Es divertido y nos hace bien! A veces lo necesitamos más justo en los momentos en los que preferiríamos estar solos.



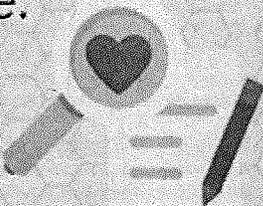
Respire profundamente.

Enfóquese en la sensación de su respiración. Observe cómo se siente su cuerpo de la cabeza a los pies.



Haga algo por sí mismo/a

Báñese en agua caliente, lea un libro, haga un proyecto de arte, o tómese un té o café como a usted le guste.



Escriba o lleve un diario

Escriba sobre las cosas por las cuales se siente agradecido/a. Escriba las razones por las cuales se siente orgulloso/a de sí mismo/a o cosas que aprecia de sí mismo/a. O simplemente escribir libremente todo lo que se le ocurra en el momento.

El autocuidado es bienestar, es generosidad, es pensar en nosotros y en los demás. Es una responsabilidad ante nuestra salud mental, física y emocional. La familia es el reflejo de nuestro autocuidado. Si los padres estamos bien, los demás podrán estar bien

Ministerio de Educación
"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres 2016-2027"
"Año del Fortalecimiento de la Gobernancia Nacional"



PROMOVEMOS EL BUEN TRATO EN LA FAMILIA

El Buen Trato se refiere a prácticas y relaciones de amor y respeto que se tienen consigo mismo y con los demás dentro de la familia, lo que permite mayor posibilidad de llevarse mejor entre los miembros.



Expresar el amor por tus hijos con palabras y acciones.

Dedicar atención y tiempo de calidad.



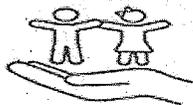
No utilizar el maltrato físico ni psicológico como medio de corrección.

Apoyar mutuamente en situaciones de tristeza, problemas o enojo.



Establecer acuerdos y límites saludables para una sana convivencia.

Promover la comunicación y escucharse mutuamente.



Proteger de riesgos y peligros.

EL BUEN TRATO ES TAREA DE TODOS

Inicia con pequeñas acciones de cambio dentro de tu hogar y disfruta de los beneficios en bienestar de tu familia.

Equipo de convivencia escolar - UGEL 06

AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO:

El trabajo nos permite alcanzar nuestros objetivos profesionales. Sin embargo, el trabajo también puede causar estrés y ejercer presiones innecesarias en el individuo. El autocuidado en el trabajo nos permite ser empleados más eficaces al tiempo que preservamos nuestra salud, nuestro bienestar mental y nuestra calidad de vida en general.

El autocuidado consiste en cuidarse física y emocionalmente para poder mantener un equilibrio saludable y productivo en la vida.

En el caso del autocuidado laboral es lo que haces para cuidar tu salud mental, física y emocional durante la jornada laboral.

Puede ser cualquier cosa, desde tomarte unos minutos para almorzar en silencio y lejos del computador, hasta pasar 20 minutos estirando en una habitación tranquila.

"PRACTICAS DE AUTOCUIDADO PARA PREVENIR LESIONES EN TU TRABAJO"

PREVENCIÓN DE RIESGOS

NEEDEROS QUE PREVENIR

- EVITA ACCIDENTES
- REDUCE ENFERMEDADES
- MEJORA EL RENDIMIENTO LABORAL

EL AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO:

El autocuidado cumple un rol clave en la cultura de la prevención y seguridad en el trabajo, es la base sobre la cual cada persona adopta conductas seguras en los ambientes laborales.

ACTITUDES QUE FAVORECEN LA PREVENCIÓN

- La Responsabilidad
- El Autocuidado
- El afán de conocimiento
- La Automotivación

TECNICAS DE AUTOCUIDADO

- Técnicas de Respiración
- Técnicas de relajación
- Tonificación y flexibilización del cuerpo.
- Uso del juego y el humor
- Participación en talleres
- Técnicas de trabajo corporal

FOR TU SALUD

- Mantener La Espalda Recta Y Apollada Al Respaldo De La Silla.
- Nivelar La Mesa A La Altura De Los Codos.
- Adecuar La Altura De La Silla Al Tipo De Trabajo.
- Cambiar de Posición y alternar esta con otra postura.

El Autocuidado se refiere

básicamente a cuidarse a uno mismo. Implica la elección de estilos de vida saludables, teniendo en cuenta las habilidades y limitaciones de cada uno. Los estilos de vida se refieren a la manera en que cada persona desarrolla actividades cotidianas tales como: alimentarse, movilizarse, recrearse,

relacionar

1. Se procede a evaluar la sesión. Se anexan copias.
2. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.

3. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 28 del mes OCTUBRE del año 2023 a las 02:00 p.m. en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firma,

