

**ACTA DE CAPACITACION CONTINUA
COOSALUD EPS-S
MUNICIPIO DE LEBRIJA**

FECHA : 29 septiembre 2023
LUGAR : Oficina de COOSALUD EPS-S
HORA : 8:00
ASISTENTES : Número de personas (Se anexa firma de los asistentes).
OBJETIVO : Reunión educativa.

Agenda programada para el día:

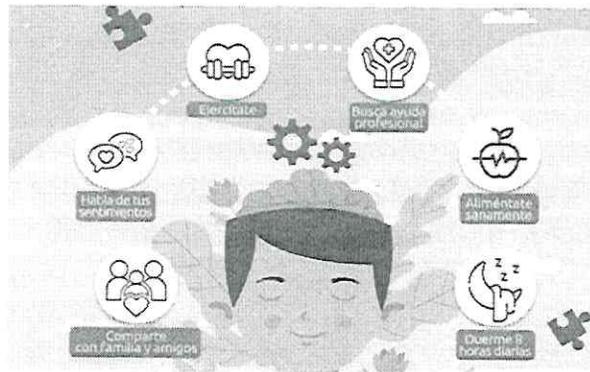
1. Saludo
2. Exposición del tema preparado
3. Evaluación de la capacitación.

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CAPACITACIÓN

1. Adriana Rodriguez Arguello da la bienvenida a los asistentes, les agradece la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de la capacitación.
 - 1.1. DEBERES Y DERECHOS / SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD
 - 1.1.1. DESARROLLO DEL TEMA
Se les mostraron las diapositivas indicando algunos tips para tener buena salud mental y bienestar.
Se les leyeron algunos deberes y derechos,
2. Al finalizar la charla de capacitación se debe preguntar a los asistentes por la comprensión de los temas tratados para profundizar inmediatamente en lo que sea necesario.

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 1 de 3
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

Esta se refiere al estado emocional, psicológico y social de una persona. Incluye cómo piensas, sientes y actúas en respuesta a los diferentes aspectos de tu vida. Una buena salud mental es esencial para el bienestar general de una persona y puede afectar la forma en que interactúa con el mundo que lo rodea.



¿Cómo puede el ejercicio mejorar la salud mental?

El ejercicio físico tiene muchos beneficios para la salud mental, incluyendo:

Reducción del estrés

Cuando haces ejercicio, tu cuerpo libera endorfinas, que son neurotransmisores que te hacen sentir bien. Estas endorfinas reducen el estrés y mejoran tu estado de ánimo. Además, aprendes a manejar mejor situaciones estresantes y a lidiar con el estrés de manera más efectiva.

Mejora del estado de ánimo

Los estudios demuestran que el ejercicio puede ser tan efectivo como los medicamentos para tratar la depresión en algunas personas. La actividad física aumenta los niveles de serotonina y dopamina en el cerebro, mejorando el estado de ánimo.

Aumento de la autoestima

Cuando entrenas, puedes sentirte mejor contigo mismo y tu cuerpo. Esto puede hacer que te sientas más seguro y positivo.

Mejora el sueño y reduce la ansiedad

Cuando realizas actividad física, tu cuerpo libera hormonas que sirven para sentirte más relajado y tranquilo. El ejercicio también puede ayudarte a despejar la mente, a disminuir los pensamientos negativos y a reducir la ansiedad, lo que afecta positivamente la calidad de tu sueño.

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 2 de 3
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	

¡Esperamos que encuentres estos consejos útiles!

1. Bebe mucha agua

- Beber mucha agua todos los días es muy esencial para nuestra salud. El agua nos ayuda a mantenernos hidratados y también mantiene nuestro cuerpo limpio. Beber agua regularmente mantendrá tu piel brillante y te dará un aspecto hermoso.

2. Haz ejercicio

- Crear el hábito de hacer actividad física semanalmente es muy beneficioso para nuestra salud. Aumenta nuestro nivel de energía y nos da una actitud positiva ante la vida. También mejora nuestro estado de ánimo y nos hace felices. El ejercicio físico oxigenará tu cuerpo, permitiéndote tener una vida sana y una salud mental excepcional.

3. Come bien

- Comer bien es muy importante para nuestra salud. Comer alimentos nutritivos como frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa mantendrá nuestro cuerpo en forma y fuerte.

4. Duerme lo suficiente

- Dormir lo suficiente es fundamental para nuestro cuerpo. El sueño juega un papel vital en nuestro cuerpo y mente. Dormir lo suficiente aumentará nuestra productividad y reducirá los niveles de estrés. Procura dormir más de 7 horas cada noche.



LA CONVIVENCIA FAMILIAR

El hogar es un ambiente propicio para que, tras varios años de convivencia y conocimiento entre sus miembros, se desarrollen valores de amor y unión familiar pero también de respeto al espacio de cada uno, todo ello mediante la adopción de actitudes de armonía, cooperación, tolerancia y honestidad.

RESPETAR EL TIEMPO DEL OTRO

Planificar y organizar en horarios y roles las actividades y responsabilidades en el hogar, es un consejo básico para mejorar la convivencia.

Además, con el paso del tiempo los miembros van desarrollando actividades independientes a las del resto, por lo que es importante tomar en cuenta los compromisos de cada integrante para planear.

TOLERAR LOS GUSTOS DIFERENTES

Para conseguir una buena convivencia familiar, es imprescindible que padres e hijos respeten la individualidad de cada uno. Por ejemplo, cada quien tiene derecho a expresar sus gustos dentro de su propio dormitorio, así como en la forma de vestir y arreglo persona.

Elabora:	Revisa:	Aprueba:	Pág. 3 de 3
Directora Endomarketing y Experiencia	Director de Procesos y Calidad	Presidente Ejecutivo	