

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE EL PEÑÓN**

FECHA : **26 DE SEPTIEMBRE DE 2023**
LUGAR : **OFICINA DE COOSALUD**
HORA : **03: 00 PM**
PARTICIPANTES : **4 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:

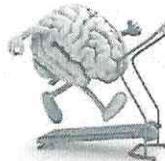
Actualización Normativa:
**SALUD Y BIENESTAR - SALUD MENTAL
CONVIVENCIA VIDA BUENA EN FAMILIA Y COMUNIDAD**

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.

COOSALUD

LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN LA SALUD MENTAL

El ejercicio no solo es provechoso para tu salud física, sino que también puede impactar tu salud mental de forma positiva. Hay estudios que respaldan la idea de que el ejercicio regular ayuda a reducir el riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad. Primero, aclaremos a qué nos referimos cuando hablamos de salud mental.



COOSALUD

¿Cómo puede el ejercicio mejorar la salud mental?

El ejercicio físico tiene muchas 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, aprendices 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 orgulloso y positivo.

Mejora el sueño y reduce la ansiedad

Cuando realizas actividad física, tu cuerpo libera hormonas que sirven para sentirse 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.

COOSALUD

USO DEL TIEMPO LIBRE

Repartir nuestro tiempo para alcanzar a hacer todo lo que queremos hoy en día es un gran desafío, dejamos de hacer algunas cosas que benefician la salud por darle prioridad al trabajo, a los hijos, a las redes sociales entre otros hábitos no saludables, hacen que nos olvidemos de nuestro bienestar y de cuidar de nosotros mismos.

Hacer pausas activas, comer saludablemente y en los horarios establecidos alejado de dispositivos electrónicos como el celular, hacer ejercicio, ir al médico regularmente y seguir al pie de la letra sus indicaciones, son algunas de las acciones vitales que se dejan pasar por alto pero que practicándolas con juicio pueden marcar la diferencia entre vivir sano o enfermo.

COOSALUD

USO DEL TIEMPO LIBRE

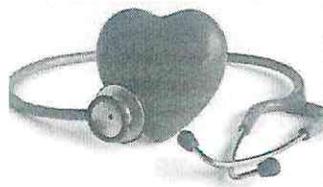
Sus beneficios se experimentan las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Lo único que cuesta es el tiempo que demanda cada



Cuando se deja de lado el bienestar personal, por los objetivos laborales y domésticos, el cuerpo empieza a avisar y a dar señales de que está sobrecargado y se manifiesta a través de malestares físicos como debilidad, sensación de ahogo, náuseas, gases, hormigueos, dolores de cabeza, de espalda, entre otros.

COOSALUD

No hay dudas de que la percepción del estado de salud en cualquier individuo influirá considerablemente en la Calidad de Vida percibida o bienestar psicológico. En el caso de los enfermos crónicos, debemos esperar que la salud percibida pase a ocupar un papel determinante en dicho bienestar.



LAS AREAS A SER CONSIDERADAS A ESTUDIAR LA CALIDAD DE VIDA

1. **Función física.** Capacidad de realizar las actividades físicas diarias, desplazamiento y cuidado personal.
2. **Sensación de bienestar.** Sufrimiento psicológico, como bienestar emocional, afecto, ansiedad y depresión.
3. **Función social.** Participación en actividades y relaciones sociales. Funcionamiento en las actividades sociales habituales con la familia, los amigos y los vecinos. Participación y realización de las funciones sociales habituales: trabajar, llevar a cabo tareas domésticas, cuidar de los niños, ir a la escuela y/o participar en actividades comunitarias.
4. **Función intelectual.** Habilidad y capacidad para razonar, pensar, concentrarse y recordar.
5. **Evaluación del propio estado de salud.** Impresión subjetiva del estado de salud actual o previa, resistencia a la enfermedad y preocupación por la salud futura.

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.

RESPECTAR 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.

MANTENER EL ORDEN

- El respeto por los espacios compartidos es fundamental en una convivencia sana. Generalmente, los conflictos surgen por compartir estos espacios en forma desordenada. Por el contrario, el orden permite a los integrantes sentirse respetados e igualmente los hace ser respetuosos con los espacios y pertenencias del resto de la familia.
- Pero el orden debe estar presente no sólo en las cosas, la ropa o la habitación, sino en la vida, las acciones y las actividades. La estructura familiar se reconocerá desde un principio y tu hijo adquirirá fortaleza y seguridad mental. También tendrá confianza en sí mismo, podrá solucionar sus tareas y labores con mayor facilidad, y su atención y concentración serán mayores.

PASAR TIEMPO EN FAMILIA

- No basta con tolerar y respetar al otro: para conseguir una buena convivencia familiar, los miembros de tu familia se deben conocer. Esto implica compartir tiempo de ocio y participar en actividades que propicien la alegría y el disfrute colectivo.
- También puedes organizar noches familiares una vez a la semana para jugar con videojuegos o juegos de mesa, platicar o resolver algún tema importante entre todos, o sólo cenar. Lo importante es destinar un espacio a la convivencia familiar que sea un compromiso tan importante como asistir a la escuela o al trabajo.

1. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
2. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 28 del mes Septiembre del año 2023 a las 4:00 pm en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

NOMBRE	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	FIRMA
KAREN ANDREA BARRERA	1098171819	PRESIDENTE	Karen A. Barrera
SANDRA MILENA PARDO	1098170700	VICEPRESIDENTE	Sandra Pardo
AUDRI MOSQUERA	35263428	SECRETARIA	AUDRI MOSQUERA
AGUSTIN PATIÑO	91453120	VOCAL	Agustin Patiño