ACTA No. 4145.020.14.82.169	FECHA:	07/may/2021
	HORA INICIAL:	05:00 p.m.
	HORA FINAL:	07:00 p.m.
OBJETIVO: Realizar sensibilización a la comunidad a través del espacio de diálogos por la salud mental para el abordaje del tema: consumo de información en dispositivos móviles	LUGAR: https://meet.google.com/ouk-nyoi-jie	

ASISTENTES: Diana Gómez -contratista, Jenny Escobar -contratista, Andrés Felipe Calderón -contratista, “ver listado de asistencia”

AUSENTES: N/A

INVITADOS: N/A

ORDEN DEL DÍA:

1. Presentación: consumo de información en dispositivos móviles
2. Terapia, mindfulness
3. Tareas y compromisos

.

DESARROLLO:

1. La presentación se llevo a cabo por el psicólogo contratista Andrés Felipe Calderón Carvajal del equipo de Salud Mental de la Secretaria de Salud, presentando un video en donde se hace referencia acerca de como las *fake news* o noticias falsas generan desinformación, la desinformación desune, la desunión no permite avanzar, por lo cual es importante cortar el hilo. Recomendando primero verificar la información para luego compartir.

¿qué son las redes sociales?

Las redes sociales son estructuras formadas en Internet por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de ellas, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del alcalde.

Redes sociales de relaciones	Red social de entretenimiento
Facebook	YouTube
Instagram	Pinterest
Twitter	Tik Tok
LinkedIn (profesional)	
Snapchat	

Se brindan recomendaciones acerca del manejo de dispositivos en donde es importante:

- No compartir información sin verificar la fuente
- Controlar el tiempo de uso de los celulares sobre todo en la noche
- Controlar el acceso al contenido de internet
- No dormir con el celular cerca o en su defecto apagar los datos y el acceso a la red Wifi
- Se recomienda el modo vibración o silenciar grupos y notificaciones de redes sociales y de mensajería (WhatsApp, Messenger)

De igual manera se realiza un análisis detallado del tiempo de un dispositivo móvil de una joven de 20 años entre los días 27 al 6 de mayo. En donde se encontró un tiempo estimado de uso de 10 horas diarias aproximadamente. En 10 días utilizo el celular un tiempo estimado de 102 horas, lo que equivale a 4 días 6 horas de tiempo invertido en el uso de dispositivo electrónico. Utilizando la red social Instagram con un promedio de tiempo de 6 horas 35 minutos, what app 2 horas 27 minutos y Facebook 45 minutos diarios. Lo que nos muestra como el uso del dispositivo móvil se utiliza desde el primer momento del día.

Las personas en cuanto se despiertan lo primero que cogen es su celular, ya sea para apagar la alarma o para ingresar a consultar las redes sociales. Su uso excesivo durante el día altera la productividad de las personas, manteniendo una conectividad constante y recibimiento de información por diferentes medios: redes sociales y grupos de what app. Dicha información es difundida sin tener confiabilidad de la fuente, generando emociones tales como: miedo, pánico, incertidumbre, rabia. Así mismo, su uso excesivo nos genera alteraciones en el sueño, haciendo que las personas usen el celular hasta altas horas de la noche en el espacio de su cuarto con las luces apagadas. Este uso inadecuado del dispositivo móvil y la saturación de la información, genera alteraciones en el ciclo de sueño de las personas.

A su vez, el uso excesivo de los dispositivos electrónicos genera repercusiones en el ser humano tales como:

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del alcalde.

- Síntomas de ansiedad, estrés, depresión
- Cefalea (dolores de cabeza)
- Dolor en el cuello
- Dolores en los miembros superiores (manos, muñecas, codos)
- Ardor en la vista
- Sensación de entumecimiento en los dedos
- Síndrome de vibración fantasma: hace referencia a la sensación que tenemos de sentir vibrar el celular en el bolsillo sin que este haya emitido algún tipo de notificación. Lo mismo ocurre cuando creemos escuchar una notificación, pero al momento de verificar nos encontramos que no ha sonado. Esto se debe a la predisposición de nuestros cerebros frente al estímulo. Ya estamos programados frente al estimulo (notificación) el cual nos genera una respuesta (coger el celular) este estimulo se puede llegar a generar de manera inconsciente, haciéndonos creer que se esta presentando de manera real, por lo cual procedemos a verificar mirando el celular.
- Nomofobia (adicción al celular)

<u>Síntomas que podrían indicar adicción al celular (nomofobia)</u>

- Tener como prioridad número uno el uso del celular
- Aislarse de las demás personas y tener comportamientos que generan problemas por pasar mucho tiempo utilizando el celular
- Usar dicho dispositivo para hacer todas las gestiones posibles
- Utilizarlo en reuniones con amigos, en el trabajo, en la casa e incluso en el baño
- Mirar la pantalla cada pocos minutos
- Sentirse incompleto e inseguro cuando no se tiene el teléfono cerca
- Presentar estrés al estar en un lugar donde no se puede usar el teléfono

<u>Recomendaciones:</u>

- Establecer confianza con los hijos (dialogo, escucha activa, respeto)
- Cronograma de tiempo en sus actividades: deberes y ocio
- Establecer limites
- Dedicar tiempo a sus hijos: tareas, juegos, actividades lúdicas y creativas
- Desconectarse del mundo virtual para conectarnos más con el mundo real

De igual manera se brindan recomendaciones a través de los ajustes o configuración del dispositivo móvil, buscando la opción *bienestar digital y controles parentales*. En esta opción podrán establecer el tiempo limite de uso de las aplicaciones de sus dispositivos móviles y de sus hijos, logrando tener mayor control en el tiempo de uso, disminuyendo su uso excesivo

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del alcalde.

de manera progresiva. Ejemplo: el dispositivo móvil dice que la aplicación Instagram fue usada el día 07 de mayo durante 4 horas, con la opción de límite de tiempo de uso, se puede establecer desde 30 min hasta las horas que le parezcan convenientes y adecuadas para su uso. Incentivando la productividad y el uso adecuado del tiempo fuera del uso del celular.

Por otro lado, se recomienda descargar la aplicación *family link de Google* la cual permite enlazar el celular de sus hijos a través de un correo electrónico de Gmail, que permite observar en tiempo real el uso de dispositivos móviles de los menores de edad, identificando que aplicaciones se encuentra usando durante el día. Se recomienda tener un dialogo con los adolescentes debido a que el uso de esta aplicación se podría percibir por parte de ellos como violación a su intimidad y privacidad. Se aclara que la aplicación solo permite ver el uso de las aplicaciones de su celular, más no lo que ellos escriban y compartan a través de ellas.

Por último, se brindan unas recomendaciones generales tales como:

- NO regalar tablets ni celulares a niños menores de 7 años
- Fomentar actividades manualidades, creatividad, recursividad
- Hacer deporte en familia: caminar, montar bicicleta, patines, jugar futbol, baloncesto, volleyball, etc.
- Compartir espacios comunes en el hogar
- Brindar apoyo e interés por los hobbies de sus hijos
- Fomentar la lectura desde pequeños
- Comunicación asertiva en casa

2. La sesión de mindfulness se llevo a cabo por el medico Felipe quien a través de una terapia dirigida de aproximadamente 35 minutos y por medio de una oración hacia el ser supremo o Dios, permite a los asistentes alcanzar un estado de relajación y éxtasis que los hace sentir descansados y agradecidos por el espacio y tiempo destinados a la actividad.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del alcalde.

3. Tareas y compromisos

TAREAS Y COMPROMISOS ESTABLECIDOS EN ESTA REUNION		
QUÉ HACER	RESPONSABLE	FECHA COMPROMISO
Realizar y enviar acta	Andrés Felipe Calderón	Abril 13 de 2021
Compartir presentación con los asistentes	Andrés Felipe Calderón	Abril 13 de 2021

Firmas (responsables)

Andrés Felipe Calderón Carvajal
Contratista
Equipo de Salud Mental y Convivencia Social
Secretaria de Salud Publica

Diana Marcela Gómez Libreros
Contratista
Equipo de salud mental y convivencia social
Secretaria de Salud Publica

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por un (1) folio.

Elaboró: Andrés Felipe Calderón Carvajal – Contratista

Elaborado por: Jhon Camel Gutiérrez Fernández	Cargo: Auxiliar Administrativo	Fecha: 09/sep/2020	Firma
Revisado por: Gustavo Adolfo Rey García	Cargo: Profesional Especializado	Fecha: 09/sep/2020	Firma
Aprobado por: Diana Patricia Moreno Cetina	Cargo: Subdirector de Trámites, Servicios y Gestión Documental	Fecha: 09/sep/2020	Firma

Revisó: María del Pilar Álvarez -contratista

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del alcalde.

ANEXO:

1. Listado de asistencia

LISTADO DE ASISTENCIA
ACTA DE REUNION No 4145.020.14.82.
OBJETIVO: Realizar sensibilización a la comunidad a través del espacio de dialogo por la salud mental para el abordaje del tema consumo de información en dispositivos móviles
FECHA:07/ mayo /2021
HORA INICIAL:05:00 p.m
HORA FINAL:06:40 p.m
LUGAR:https://meet.google.com/kwe-nkie-qna

Marca temporal	1. NOMBRE COMPLETO	2. ENTIDAD U ORGANIZ	3. TELEFONO	4. CORREO ELECTRON	5. LUGAR DONDE RESI	6. Le gustaría pertenecer	7. Que temas le gustaría	8. COMUNA	FIRMA
7/5/2021 17:27:10	Eber mina	Comité entornos para la v	3146781778	ebermina@hotmail.com	Calimio norte	Sí	De salud mental	6	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:28:09	Martha Cecilia Castillo De	Red de Salud del Oriente	3007777950	coordinacion.siau@redori	Cali	Sí	-	11	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:28:20	Jennifer Mafla Enríquez	Colegio- IETIPAM	3215882188	jennifermafaenriquez@gr	Cali	Sí	Enfermedades mentales	6	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:28:40	Diana Guzmán Jaramillo	Secretaria de Salud- Salu	3105329770	diva.dj.0126@gmail.com	cali- comuna 15	Sí	sobre el autoestima- man	15	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:28:44	María Claudia pereira acc	Sspm adultez vejez Cánc	3148600381	maclapea56@gmail.com	Cali	No	Situaciones de pánico y s	19	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:29:06	Adriana Zapata	Salud Mental	3155049724	aadristeven@gmail.com	Indepwndencia	Sí	Manejo de la ira, la rabia	11	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:30:16	Juliana Andrade Rentería	SSPM	3164013608	sofia17enrique@gmail.co	San pedro Pedro claver c	Sí	Salud	11	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:30:41	Yolanda Castro Quintero	Docente	3155494644	d.ine.yolanda.castro@cal	Cali	Sí	Proyecto de vida	4	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:31:17	Myriam Londoño A	Secretaria de Salud SM	3173817636	lmyriam39@gmail.com	Ciudad Capri	Sí	temas de cuidado al cuida	c17	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:31:33	Sandra torres	Red de salud de oriente	4377777 ext2023	siau.desepaz@redoriente.gov.co		Tal vez	Manejo de la crisis emoci	7	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:32:00	Sandra milena varon	Salud mental	3153001104	Sandramilenavaron23@g	Flora industrial	Sí	La aborden está bn	4	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:32:09	María Elizabeth Galvis up	Red del Buen Trato comu	3116025067	hegewilda.27@gmail.com	Pizamos 2	Sí	La depresión,la autoestim	21	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:32:18	Flor Hernández Herrera	Secretaria de salud públic	3162359114	flor.hernandez@cali.gov.c	Barrio San juaquin	Tal vez	Me parece importante los	17	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:32:24	López Muñoz Danna Vale	I.E. Técnico de Comercio	3102912656	valen.lopez.munoz@gma	Cali	Tal vez	Salud Mental	6	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:32:34	Eliana Paola Satizábal L	Secretaría de Seguridad	3166726117	paosati57@gmail.com	Miraflores	Sí	Manejo de emociones,hal	3	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:32:36	Estefania Escobar	Salud mental	3126315409	scobartefa@gmail.com	Sindical	Sí	Salud mental	12	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:33:30	DAYANA SICHACA REN	ESE RED SALUD ORIEN	3174005205	psicoday.08@gmail.com	CALI- TEQUENDAMA	Sí	MANEJO DE REDES SO	19	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:33:36	Luz Marina Grisales Galle	Cultura/Biblioteca La Elvir	3117028574	bibl.laelvira@cali.gov.co	Corregimiento La Elvira	Sí	Manejo de estrés en situa	61	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:33:47	Lyda Constanza Caballer	Red buen trato C 17	3155617728	lydaconstanza24@hotma	Cali	Sí	Autocuidado	17	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:33:57	Ruby María Pinilla florez	Red del buen trato madre	3117940776	Rupiflores@hotmai.com	Kra 26J #72W_ 100	Sí	Continuar con las reflexio	13	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:34:15	RODOLFO SANCHEZ	FUNDACION EDUPAZ	3128574564	RODOLFOSANCHEZ032	ALTOS DE SANTA ELEN	Sí	SALUD MENTAL	18	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:34:20	MARISTELA DUEÑAS C/	SECRETARIA DE BIENE	3215212680	saramar0326@gmail.com	Cali - Valle del Lili	Sí	Derechos y Participación	17	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:37:22	Adriana Eugenia Millán C	SSPM	3002892688	amillanc16@gmail.com	Los Cambulos	Tal vez	Impacto de la pandemia y	19	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:38:29	Llany Murillo	Red al	Red de buen trato	Mudita71@gnail.com	Comuna17	Sí	Pautas para interactuar c	Comuna 17	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:38:40	Norma Llanos Ortega	Secretaría de Cultura	3104111829	norma.llanos@cali.gov.co	Barrio El Jardín	Tal vez	A	11	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:38:44	Zelde Alexandrovich	Plan Jarillón de Cali-SGR	3108354880	zhelde.alexandrovich@ca	Cali. Comuna 2	Sí	Seguir abordando temas	2	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:39:13	Maria Angelica Gomez	Secretaria Buenestat Soc	3183752815	maria.angelica.gomez.rar	Yumbo Valle	Tal vez	Empatia		AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:40:16	M. Del Pilar Sierra Rojas	Junta Administradora Loc	3188080574	mpsr013@hotmail.com	Comuna 13 barrio Villa de	Sí	violencias intrafamiliar ac	13	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:40:27	Marianela Ramírez	H.I Villa colombia	3185160503	anyelaramirez17@gmail.c	Cali	Sí	Los jóvenes y las drogas	12	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:41:52	Sandra Lorena Tapiero Tr	Fundación Edupaz	3194096342	psicologa.tapiero@gmail.	Samanes de Guadalupe	Sí	Primeros auxilios psicológ	18	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:47:14	Nayibe del socorro oband	MM.salud mental c21	3173374815	naayii27@hotmei.com	Cali barrio valle grande	Sí	Maltrato sicológicos	21	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:55:16	Sandra Alina Scarpetta	Red del buen trato comur	3175756973	sandrascarpetta0308@gr	El Caney	Sí	Apoyo a las familias con h	17	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:56:07	Mary Luz Gomez	Casa de Justicia de Siloe	3136128462	malugo4@hotmail.com	La reforma	Tal vez	Violencia intrafamiliar	20	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:57:25	IRMA HERNANDEZ VALL	COMITE COMUNITARIO	3002768196	irmapresidente@gmail.co	CALI. BARRIO 7 DE AGO	Sí	TENER CRITERIO PROF	7	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:58:02	NORMA CELI BARRETO	Salud mental y convivenc	3108296224	normabarretofbp@gmail.c	Brisas de los Alamos	Sí	Estrategias de manejo de	2	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 17:59:40	Diana Marcela Gomez Lit	Secretaria de salud-salud	3126835415	dianagomezlibreros0911@	Buga	Sí	Salud mental por curso de	Pance	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:00:29	Paola Palechor	Secretaria de Salud	3167533303	Paola.andrea.palechor@g	Floralia	Sí	Comunicación y formas d	6	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:02:43	Yeimi Lorena Hernández	Hogar Infantil Villacolomb	3185151539	yeilo8024@gmail.com	Cali	Tal vez	Comunicación asertiva	7	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:02:53	Andrea Moreno D	SPCC	3017001054	andrea.moreno.spcc@gm	Cali - Oeste	Sí	Actividades de conciliació	2 y 3	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:03:04	FERNANDO ACOSTA C	Secretaría de Salud	3154096923	fernandoacos@gmail.com	Valle del Lili	Sí	Prevenir el consumo de s	17	AUTORIZO MI FIRMA

Marca temporal	1. NOMBRE COMPLETO	2. ENTIDAD U ORGANIZ	3. TELEFONO	4. CORREO ELECTRON	5. LUGAR DONDE RESI	6. Le gustaría pertenecer	7. Que temas le gustaría	8. COMUNA	FIRMA
7/5/2021 18:03:32	Nubia Carvajal	Secretaria de educación (	3155069796	nubia.carvajal@santaceci	Cali	Sí	Manejo de las normas en	6	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:04:18	Luz Enith Mina Arce	Subsecretaria población y	3153320721	Lemarce2802@hotmail.c	Bochalema	Sí	Duelo	Bochalema	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:04:41	Liliana padilla	Padres Gestores de Conv	3206422117	litos200312@gmail.com	Fonaviemcali	Sí	El manejo de tecnologías	6	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:06:03	Stefany Arbeláez Valencia	SSPM-Enfoque Diferencia	3152875566	Stefany0419@gmail.com	Cali	Sí	Prácticas de fortalecimien	15	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:06:43	Yadhira Cardona Sánche	SSPM - IAJ	3217668309	yadhira.cardona@cali.go	Prados del Norte	Sí	Salud mental en la infanc	2	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:07:51	Pabel Velasco Zuluaga	SEM	3103563300	pabel.velasco@cali.edu.c	Cali	Sí	Creatividad en la virtualid	Corregimiento La Buitrera	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:15:46	Mabel Toro Salinas	Guardianes ecológicos co	3122995235	serfe1227@gmail.com	Petecuy 1	Sí	Elaborar compostaje sepa	6	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:18:54	maria edy mulato	comite de entorno para vi	3178481540	mariamulato84@hotmail.c	barrio petecuy 3	Sí	tema para el respeto para	6	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:20:14	Solandy obregon carabalí	Clud activo 2030 / cdi r	3222030418	solandyobregon@gmail.c	Cali valle	Sí	Como explicarle a los niñ	10	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:20:38	Leidy Johana Semanate I	Secretaria de Salud de ca	3014480498	leydijoha@gmail.com	Jamundi	Sí	Temas de Salud mental	22	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:22:15	Magali Eloisa Fernández	Sspm Cali equipo de trab	+573176412006	magafm108@gmail.com	Santander de Quilichao	Sí	Ecosistema de familia a c	No aplica	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:30:35	Mercy Yazmín Asprilla Mc	Secretaria de salud	3104933471	mercy.asprilla@cali.gov.c	Cali	Sí	Temas de salud mental	16	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:31:36	Michelle Mateus Yepes	Secretaria Salud Pública	3017053530	michelle.mateus@cali.go	Camino real	Sí	Salud mental	19	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:33:38	Víctor Manuel Bolaños M	I.E Técnico de Comercio	3186767923	victormanuel16pyuk@gmail.com		No	No sé	2	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:34:29	Liliana londoño cobo	Padres gestores	3172712834	lilicobo2020@gmail.com	Cali	Sí	Como cuidar la salud mer	6	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:36:27	Jasbleydi Nagles Ardila	Programa Familiar ICBF-	3175764471	janag3108@gmail.com	Cali	Sí	Manejo del duelo y cómo	4	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 18:38:35	Luis felipe Rojas	Universidad Javeriana Ca	3012836296	lurojas@ javerianacali.edi	Cali	Sí	Terapias complementaria	22	AUTORIZO MI FIRMA
7/5/2021 19:19:24	Fernanda abella	Secretaria de salud	3205578969	Hysetd.abella@cali.Gove	Aguacatal	Sí	J	1	AUTORIZO MI FIRMA

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del alcalde.