ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL			
	ACTA DE REUNIÓN			
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	7
Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa				

ACTA DE REUNIÓN

Tema: Articulación Equipo Condiciones Crónicas y Centros de Escucha para el acondicionamiento físico y la Salud Mental.

Dirección / Oficina	Proceso
Subdirección de Determinantes en salud	Gestion en Salud Publica

Objetivo	Fecha: Enero 24 de 2023			
	TIPO			
• Observar en campo • Articular acciones según puntos críticos y oportunidades en la promocion y educación en Salud con enfoque interdisciplinar.	Reunión ☐	Asistencia Técnica ☐		
		Asesoría ☐	Acompañamiento ☒	Capacitación ☐
	Modalidad:	Presencial ☐	Virtual ☐	Mixta ☐
	Lugar:			
	Hora Inicio: 7:30 am	Hora Fin: 12:30 pm.		
	Notas por: Diana Patricia Sandoval.			
	Próxima Reunión: Según acuerdos.			
	Quien cita: Equipo Técnico Centros escucha acond. F y SM.			

TEMAS Y COMENTARIOS TRATADOS *

Se da inicio a la articulación con la observación en campo de las siguientes acciones programadas por los equipos de Centros de escucha para el acondicionamiento físico y la Salud Mental.

1. Salón Comunal Andalucía Cra. 82A 82-50 SISS Norte.
2. CADIS Martires Calle 1A 24B-26 SISS Centro Oriente

Se programa al siguiente equipo de la SDDS.

Cristian Leandro Sanchez: Ruta. Referente Cáncer
Silvia Alejandra Ramirez Referente visual y audiitivo-comunicativa
Ivonne Arevalo Moreno: Referente Salud Mental.
Diana Sandoval: Referente Salud Mental.
Elsa Margarita Santamaría Referente EPOC y sindromes por Covid
Emilse Liliana Serrato Referente actividad Física y cardio cerebrovascular

Se observa planeación con ficha Técnica Tema. Psicoeducación en conceptos de Salud Mental y Actividad física; coordinación; equilibrio; activación cardiorrascular y autoinstrucciones conductuales en lenguaje positivo lo cual genera aprendizaje experiencial combinado con ejercicios durante y minuto; Neuroplasticidad como énfasis en ejercicios. Hablarle con afecto; reformule en positivo, use el tiempo presente en su discurso en lugar del modo potencial.

Acompañamiento SISS Centro Oriente equipo conformado por la fisioterapeuta y el Psicólogo Clínico firmantes en la presente acta. Nos encontramos en el Centro Cretel Martyrs CADIS Calle 1A 24B26; Se observa ficha Técnica con el siguiente tema: Promover la construcción de relaciones y vínculos en clave generativa configurados desde la coevolución, autonomía e individuación participan. hombres y mujeres en condición de discapacidades diversas a nivel intelectual y psicosocial. Metodología: escenarios conversacionales dialógicos teniendo como principios de circularidad reflexividad y auto-heterorreferencia y la "bonosidad; a través del paradigma de la complejidad" Se da inicio con acondicionamiento físico; el grupo se dispone y participa con su corporalidad diversa: observando manejo teórico de grupo y temas coherentes con la ficha técnica y cohesión colaborativa del grupo.

Aportes y Conclusiones de la articulación y acompañamiento en campo:

Los referentes Alejandra Ramírez y Cristian Sánchez ofrecen descripción de puntos específicos de alta relevancia para articular sus respectivas acciones con los lineamientos. - Según puntos de mayor confluencia en acciones como cuidado.

Se requiere realizar nueva reunión de análisis teórico para describir temáticas para fortalecer la capacidad técnica instalada en los equipos interdisciplinares.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL			
	ACTA DE REUNIÓN			
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	7
Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa				

COMPROMISOS*

ACCIÓN	RESPONSABLE	FECHA
Realizar Agenda Trimestral para fortalecer Capacidades.	Equipos Subdirección Determinantes actualizados.	31-01-2023.

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CORREO	TELÉFONO	DIRECCIÓN/ OFICINA/ ENTIDAD	FIRMA
1	Carmen Martinez	Carmenruthmm2@gmail.co	3005524505	Subred Norte.	
2	Nathaly Howez	spnathalyhowez@gmail.com	3505104584	Subred Norte	
3	Sylvia Alejandra Ramirez Ramirez	saramirez@saludcapital.gov.co	3204743932	SDS - SDDS	
4	[illegible]	[illegible]	3118[illegible]	SDS	
5	Cristhian Sanchez Ruiz	clsanchez@saludcapital.gov.co	3202634641	SDS - SDDS	
6	Miryam A. Villota	miryam2a@hotmail.com	3112428744	Subred Centro oriente	
7	Wilson Fernando Bonilla Cardenas	bonillawilson@gmail.com	3192563777	Subred centro Oriente	
8	Diana Sandoval	dosandoval@saludcapital.gov.co	300339 8457.	Secret D.S. Sub Determinantes	
9	Adriana Millena	Sin dato.	Sin dato.	Participante.	

ASISTENTES

Anexo listado de asistencia SDS-PYC-FT-002.

Nota: Cuando la asistencia es igual o superior a 10 personas, se debe hacer uso del formato Listado de asistencia a reuniones SDS-PYC-FT-002, según lineamiento SDS-PYC-LN-011

Evaluación y cierre de la reunión

¿Se logró el objetivo?		Observaciones (si aplica)
Si [X]	No [ ]	

* Se podrán incluir o eliminar filas de acuerdo con el requerimiento.

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE SALUD

Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Norte E.S.E.

Entorno Cuidador Comunitario - Centro de Escucha para el Acondicionamiento Físico y la Salud Mental.

Formato Ficha Técnica

Información	Generalidad
Objetivo del Centro de Escucha	• Propiciar el aprendizaje experiencial y significativo con el fin de aproximar a los participantes a conocer y reconocer los conceptos básicos de salud mental y actividad física, así como establecer su importancia en el acondicionamiento físico y mental. • Concientizar a los participantes sobre la importancia de la salud mental y la actividad física.
Tema y alcance	Psicoeducación En Conceptos De Salud Mental Y Actividad Física
Fecha de implementación	24-01-2023
Nombre de la comunidad que participa, Localidad y UPZ	• Andalucía • Localidad 10 • Upz 29 • KR 82A 82 50 • Hora: 8:00 am
Características generales de la población.	• Adultos • Adultos mayores • Con y sin discapacidad
Metodología	**Momento 1:** Se dará la bienvenida a los participantes por parte de las profesionales, se explica el tema principal a tratar (Psicoeducación en conceptos de salud mental y actividad física). **Momento 2:** Luego se iniciará con la actividad dinamizadora la cual se llama el sol brilla en... De pie o sentados, los participantes formaran un círculo pequeño con una persona en el centro. La persona en el centro grita "el sol brilla en..." y dice un color o un artículo de vestir que alguien en el grupo tenga. Por ejemplo, "el sol brilla en todos los que llevan algo azul" o "el sol brilla en todos los que llevan calcetines" o "el sol brilla en todos los que tienen ojos cafés". Todos los participantes que tienen estos atributos deberán cambiar lugares entre sí. La persona en el centro trata de tomar el lugar de los que se han movido, y así se queda otra persona en el centro sin lugar. La nueva persona en la mitad grita "el son brilla en..." y dice nombres de diferentes colores o tipos de ropa. **Momento 3:** Luego se procede a realizar la explicación de los conceptos de salud mental, actividad física y acondicionamiento físico y mental; se resolverán preguntas sobre el tema tratado, se continuara con la realización de la actividad lúdica que involucra actividad física y uso de lenguaje positivo como potenciales para el cuidado de las dos esferas; se realizan una serie de ejercicios relacionados con el entrenamiento funcional que involucra coordinación, equilibrio, activación cardiovascular, aspectos que influyen en la salud mental. Previamente se solicitará a los usuarios colchoneta, cobijas y balón; se

Acompañamiento 24 Ene 2023. Referentes SDS.

Powered by CamScanner

realizara 5 ejercicios que involucran diferentes grupos musculares y se trabajaran durante un minuto cada uno de ellos; con un descanso de aproximadamente otro minuto en el cual, se plantearan situaciones con pensamientos y lenguaje negativos y ellos deberán mencionar y replantear la situación en lenguaje positivo; cada ejercicio se realiza con tres repeticiones, de acuerdo a la tolerancia de cada participante.

Finalmente se realizan estiramientos y durante ellos, se hace la reflexión con la comunidad frente a la temática; se invita a que practiquen actividad física y un lenguaje positivo para adquirir hábitos saludables y por ende mejorar en todas las áreas de su vida.

Momento 4: Para finalizar la sesión se agradecerá por su colaboración y disposición durante la actividad propuesta por las profesionales, esperando que hayan sido de su agrado y contribuido para su calidad de vida. Adicionalmente, se promueven prácticas de autocuidado.

MARCO CONCEPTUAL

SALUD

Briceño-León (2000), "la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional"

la salud depende en último término de la capacidad de controlar la interacción entre el medio físico, el espiritual, el biológico y el económico y social (Cumbre de Río de Janeiro, 1992). Es por ello que la salud es un fenómeno social que sólo puede ser explicado teniendo en cuenta que se trata de una estructura de alto grado de complejidad como son los hechos humanos donde entra en acción una elevada cantidad de variables con fuerte interacción entre ellas.

En conclusión, la salud es según la OMS un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

SALUD MENTAL

La salud mental se presenta como un concepto genérico, bajo el cual se cobijan un conjunto disperso de discursos y prácticas sobre los trastornos mentales, los problemas psicosociales y el bienestar; estos discursos y prácticas obedecen a las racionalidades propias de los diferentes enfoques de salud y enfermedad en el ámbito de la salud pública, la filosofía, la psicología, la antropología, la psiquiatría, entre otras y, por tanto, las concepciones de salud mental dependen de estos enfoques y de las ideologías que les subyacen.

El concepto de salud mental en el ámbito de la salud pública ha cumplido una función fundamentalmente heurística, es decir, ha

4.01.25

Powered by CamScanner

permitido que muchas personas se refieran a la salud mental como un tema relevante y pertinente, que debe ser objeto de la acción académica (investigación), de la acción profesional (planes, programas, proyectos) y de la acción política (políticas públicas, leyes, etc.).
Sin embargo, hablar de la salud mental en singular es un artilugio sincretista, puesto que, en sentido estricto, no existe una categoría homogénea y unificada, con bordes epistemológicos, teóricos y metodológicos bien definidos de lo que podamos llamar "salud mental"

Por lo cual se concluye que la salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental en contextos personales y sociales, no solamente es la ausencia de síntomas o enfermedades. Es un proceso de realización y desarrollo personal, según las capacidades, talentos, posibilidades y potenciales individuales.

ACTIVIDAD FÍSICA

La Organización Mundial de la Salud la considera como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas, y la define como la principal estrategia en la prevención de la obesidad entendiéndola como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo". También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente.

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental (2), conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO √

Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (1992):

- *Acondicionar*: Dar o adquirir cierta condición o calidad.

APS 24.01.2023

Powered by CamScanner

También nos ayudará a construir este concepto la definición que de "condición" encontramos:

- *Condición*: Estado o circunstancia en la que se encuentra una persona o cosa.

Acondicionamiento, como acción de acondicionar, debe de preparar o de disponer, en definitiva, de "darle o hacer que adquiera", al sujeto motivo de nuestra acción, la persona que entrena, una determinada condición o aptitudes.

En este caso, esa condición o aptitudes son físicas, de tal forma que el proceso de acondicionamiento físico debe llevarnos a conseguir o mantener un determinado estado de condición o aptitud física.

Diccionario de las Ciencias del Deporte (Unisport, 1992)

- *Condición física:* Factor de la capacidad de trabajo (físico) del hombre, determinado por el grado de desarrollo de las cualidades motrices de resistencia, de fuerza, de velocidad y de flexibilidad

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

CUALIDADES CONDICIONALES	CUALIDADES COORDINATIVAS
• RESISTENCIA • FUERZA • FLEXIBILIDAD • VELOCIDAD	• COORDINACIÓN DE BASE • COORDINACIÓN ESPECIAL

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

GENERAL	ESPECÍFICO

24.01.2025

Powered by CamScanner

• **preparation fascia general.** • **Desarrollo equilibrado, multilateral y polivalente** • **condición física general**	• **preparación física específica** • **acorde con las exigencias de una actividad concreta** • **particularidades de una competición** • **condición física específica**

La programación neurolingüística es una forma de cambiar los pensamientos y hábitos de una persona para que sean exitosos por medio de técnicas de percepción, comportamiento y comunicación. Es un enfoque pseudocientífico basado en conexiones neuronales, específicamente, en cómo procesan el lenguaje.

Según palabras de uno de sus fundadores, Richard Bandler: *"La PNL es una educación cerebral, una especie de manual de usuario"*. Todos tenemos una forma de pensar, si se aprende a pensar de maneras diferentes disfrutaremos de resultados y experiencias diferentes.

La PNL proporciona un modelo general de modificación de hábitos y conducta utilizando la comunicación para facilitar el cambio e influir en cómo funcionan los demás individuos.

Neuropsicología del lenguaje en adultos

La **Neuropsicología** del lenguaje estudia la relación del funcionamiento del lenguaje con la capacidad lingüística, así como las alteraciones que una persona puede sufrir en esta función

Ejercicios

1. **Háblese con afecto**. Practique esto durante la mañana, inicialmente, y luego tres veces al día (la evolución varía de persona a persona). En un cuaderno, que mantendrá cerca suyo, cuando se despierte escriba tres palabras positivas sobre usted mismo: "yo soy inteligente", "yo soy capaz", "yo soy bonita (o)". Luego diríjase al espejo más cercano y mirándose fijamente repita esas frases.
2. **Reformule en positivo.** Cuando se percate que está usando las viejas muletillas, aquellas que desea cambiar; inmediatamente, dígase: "reformulo" y acto seguido transforme a positivo su discurso. Ejemplo: Vieja muletilla: "Ningún problema que me llames". Se percata. E inmediatamente: "Por supuesto, llámame cuando quieras...".
3. **Use el tiempo presente en su discurso en lugar del modo potencial.** Al usar el tiempo presente usted se compromete,

Se observa lo planeado de buen@ manera! Equipo! Gracias por su profesionalismo y compromiso

Powered by CamScanner

	cree en lo que dice. Ejemplo: Modo potencial: "Debería de usar lenguaje positivo para estar más sano (a) y feliz". Tiempo presente: "Uso lenguaje positivo en mi discurso para estar más sano (a) y feliz". **Referencias** • Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf • Moisés, M; Castro, A; Salamanca, M; Quintero, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a06.pdf • Restrepo O, Diego A.; Jaramillo E., Juan C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/120/12023918009.pdf • Vidarte, J; Vélez, C; Sandoval; C; Alfonso, M. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf • Nazar Oliveira E, Aguilar C, Oliveira de Almeida M, Cordeiro Eloisa S, Queiroz Lira m. Benefícios da Actividade Física para Saúde Mental. Saúde Coletiva, 2011; 8(50):126-130.
Insumos requeridos	• Colchoneta • Balones • Parlante • Papelería propia de la operación (Listados de asistencia, Ficha técnica)

Resumen general después de la implementación.

Número de participantes del Centro de Escucha.	25 personas
Aspectos que facilitaron la participación y logros.	• Comunicación profesional adecuada con reconocimiento del grupo durante cada actividad. • Indicaciones claras y concretas a partir de cada momento metodológico. • Interacción profesional importante y constante.

Powered by CamScanner

Entorno Cuidador Comunitario - Centro de Escucha para el Acondicionamiento Físico y la Salud Mental.

Formato Ficha Técnica

Información	Generalidad
Objetivo del Centro de Escucha	Construir un escenario conversacional dialógico a través de co-construcciones novedosas que revistan una naturaleza generativa entorno a marcos comprensivos frente a la configuración de la vinculación humana y el ejercicio de la autonomía.
Tema y alcance	**Desarrollo de habilidades socioafectivas** Promover la construcción de relaciones y vínculos en clave generativa configurados desde la coevolucion, autonomía e individuación.
Fecha de implementación	**24/01/2023**
Nombre de la comunidad que participa, Localidad y UPZ	Hombres y mujeres usuarios del CADIS, ubicado en la UPZ 38 Restrepo, localidad Antonio Nariño.
Características generales de la población.	Hombres y mujeres en etapa ciclo vital adultez joven y adultez, quienes son usuarios del CADIS, entidad adscrita a la SDIS que se orienta en ejecutar programas de apoyo y acompañamiento a población con discapacidades diversas y sus familias en condición de vulnerabilidad de la localidad Antonio Nariño.
Metodología: Se empleara la construcción de escenarios conversacionales dialógicos teniendo como principios operadores la circularidad, la reflexividad, la auto-heterorreferencia y la borrosidad, a través del paradigma de la complejidad.	**1:** Acondicionamiento físico por parte de la fisioterapeuta. **2:** Exploración de concepciones y preconceptos a través de la experiencia individual y colectiva, por parte del psicólogo clínico. **3:** Abordaje de la temática desde la deconstrucción y co-construccion, y como tambien se lleva a cabo su proceso de cambio desde la salud y la coevolución, por parte del psicólogo clínico. **4:** Cierre de la sesión.
Insumos requeridos	Equipo de profesionales Especialistas.

Resumen general después de la implementación.

Número de participantes del Centro de Escucha.	13 personas
Aspectos que facilitaron la participación y logros.	• Disposicion de la población que participa • Abordaje interdisciplinar de manera permanente. • Escucha, apoyo y educación en salud a partir de las actividades y metodología.

Acompañamiento en Campo 24.01.2023.
Diana Sandoval. Referente Salud Mental. SDS.
Yuone Bricelda Referente SDS

Evidencia fotográfica articulación equipos técnicos condiciones crónicas y centros de escucha para el acondicionamiento físico y la salud mental. Subdirección Determinantes en salud

Fecha: enero 24 de 2023. Segundo recorrido de articulación y acompañamiento.





Imagen con grupo personas curso de vida vejez SISS Norte, grupo consolidado hace 20 años, ejercicio 20 de empoderamiento en la comunidad. Gestión Salón Comunitario Anda Lucía Dupla Nathaly y Carmen. Excelente proceso de articulación interdisciplinar fisioterapeuta y psicóloga clínica.

Fecha: enero 24 de 2023. Segundo recorrido de articulación y acompañamiento.



Imagen con grupo personas con discapacidad psicosocial, intelectual y condiciones de alta vulnerabilidad psicosocial. No se toma foto al grupo del CADIS dado que la Coordinadora del recomienda con algunas restricciones, de manera que se decide tomar la evidencia por fuera del salón para validar contexto institucional de protección. Excelente proceso de articulación interdisciplinar conformado por fisioterapeuta y psicólogo clínico Luisa y Miguel Ángel.