INFORME CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS
N° HSFA 114- 2023



CONTRATANTE: ESE Hospital San Francisco de Asís, del Municipio de San Francisco Antioquia

OBJETO: EJECUTAR ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL, Y BRINDAR UNA ATENCIÓN INTEGRAL A LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD DEL MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO, SEGÚN CONVENIO INTERADMINISTRATIVO N° 12 DE 2023

VALOR: ONCE MILLONES VEINTICUATRO MIL NOVECIENTOS SETENTA PESOS ($11.024.970.)

FECHA DE INICIO: 10 de noviembre de 2023

FECHA DE FINALIZACIÓN: 10 de diciembre de 2023.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud declaró la importancia de la salud mental y estableció la necesidad de promover el bienestar, la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de las personas con trastornos mentales. Colombia adoptó estos lineamientos, pero la crisis de la salud de los últimos años afectó la atención de los pacientes con enfermedad mental. Este estudio indaga aspectos históricos frente a la salud mental en Colombia, las principales limitaciones al actual sistema y las estrategias que podrían implementarse.

Las políticas públicas de salud mental constituyen una herramienta fundamental para la consecución de la calidad de vida, el bienestar y el desarrollo humano. Definen las metas a alcanzar, establecen prioridades, señalan las responsabilidades entre sectores y niveles involucrados en un sistema de salud y definen las actividades a desarrollar.

En un sentido amplio la política pública es una directriz “emanada de uno o de varios actores públicos que se imponen de forma específica a la práctica social con el carácter de norma para un colectivo y dependiendo de la legislación de cada país”, y se expresa como acuerdo, resolución o ley.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estimula a los países miembros a desarrollar programas de salud mental y a modernizar la legislación y protección de los derechos humanos de las personas con trastornos mentales y a sus familias [3]. De acuerdo con la OMS las enfermedades mentales tienen un impacto económico negativo, puesto que disminuyen el ingreso personal y limitan el trabajo de los cuidadores, lo que puede afectar la economía de los países.

En Colombia se han promulgado políticas orientadas a vencer las brechas para el diagnóstico, el tratamiento y transformar la realidad de los colombianos con trastornos mentales [4,5]; sin embargo, cinco años después de promulgada la ley 1616, la inequidad en salud mental continúa presente.

Datos y cifras

- ✓ La salud mental y el bienestar emocional tienen la misma importancia en la edad mayor que en cualquier otro periodo de la vida.
- ✓ Los trastornos neuropsiquiátricos representan el 6,6% de la discapacidad total (AVAD) en este grupo etario.
- ✓ Aproximadamente un 15% de los adultos de 60 años o mayores sufren algún trastorno mental.

Basados en lo anteriormente descrito y entendiendo la vulnerabilidad que atañe a la población adulta mayor, el objetivo de esta ESTRATEGIA es brindar elementos que

puedan fortalecer la salud mental y aportar estrategias para mejorar los estilos de vida saludable, disminuyendo las limitaciones que se presentan en el día a día.

JUSTIFICACIÓN

El Mundo

Las personas de 60 años de edad o mayores realizan aportes valiosos a la sociedad como miembros activos de la familia, voluntarios y participantes activos en la fuerza de trabajo. Aunque la mayoría de las personas mayores tienen una buena salud mental, muchas corren el riesgo de presentar trastornos mentales, enfermedades neurológicas o problemas de consumo de sustancias, además de otras afecciones, como la diabetes, la hipoacusia o la artrosis. Por otra parte, a medida que envejecemos aumentan las probabilidades de que padezcamos varias afecciones al mismo tiempo.

La proporción de personas mayores está aumentando rápidamente en todo el mundo. Según se calcula, entre 2015 y 2050 dicha proporción casi se duplicará, pasando de 12 a 22%. En números absolutos, el aumento previsto es de 900 millones a 2 000 millones de personas mayores de 60 años. Los adultos mayores pueden sufrir problemas físicos y mentales que es preciso reconocer.

Más de un 20% de las personas que pasan de los 60 años de edad sufren algún trastorno mental o neural (sin contar los que se manifiestan por cefalea) y el 6,6% de la discapacidad en ese grupo etario se atribuye a trastornos mentales y del sistema nervioso. Estos trastornos representan en la población anciana un 17,4% de los años vividos con discapacidad. La demencia y la depresión son los trastornos neuropsiquiátricos más comunes en ese grupo de edad.

Los trastornos de ansiedad afectan al 3,8% de la población de edad mayor y los problemas por abuso de sustancias psicotrópicas, casi al 1%; asimismo, aproximadamente una cuarta parte de las muertes por daños autoinfligidos corresponden a personas de 60 años de edad o mayores. Es frecuente que los problemas por abuso de sustancias psicotrópicas en los ancianos se pasen por alto o se diagnostiquen erróneamente.

El personal sanitario y los propios ancianos no reconocen los problemas de salud mental en su verdadera dimensión, y el estigma de las enfermedades mentales propicia que las personas sean aún más reacias a buscar ayuda

Colombia

En Colombia, según el *Estudio Nacional de Salud Mental* 2003 [7], el 40,1 % de la población colombiana entre 18 y 65 años ha sufrido o sufrirá alguna vez en la vida un trastorno mental. La *Encuesta Nacional de Salud Mental* publicada de 2015, reporta que 10 de cada 100 adultos de 18 a 44 años y 12 de cada 100 adolescentes tiene algún problema que sugiere la presencia de una enfermedad mental.

1. En Colombia, entre 1985 y 2020, la proporción de adultos mayores pasó del 6,9 % al 13,8 %, con lo cual se evidencia que la población colombiana se ha envejecido y continuará haciéndolo hasta alcanzar una proporción superior al 16 % para 2030. El índice de envejecimiento refleja un acelerado crecimiento de la población adulta mayor respecto a los niños, niñas y adolescentes.
2. Para 2018, el 14,2 % de las personas mayores en Colombia no recibieron educación formal, mientras que el 84,5 % sí recibió educación formal, principalmente en los niveles de educación básica. También, la permanencia de los adultos mayores en el mercado de trabajo refleja la necesidad de generar ingresos, porque no cuentan con una pensión o los ingresos provenientes de otras fuentes resultan insuficientes.

Para finales de 2020, aproximadamente el 27% de las personas mayores estaban ocupadas, representando al 10 % de la población ocupada del país. La baja cobertura en pensiones advierte sobre la vulnerabilidad y el riesgo de no contar con una fuente de ingresos suficientes que permita a las personas mayores vivir bajo condiciones dignas.

Para 2020, tan solo el 23 % de la población adulta mayor manifestó tener una pensión, apenas el 5 % cotizó a un fondo de pensiones y cerca del 70 % no cotizó. Así se identifica que los determinantes socioeconómicos inciden en el sostenimiento y bienestar de la población adulta mayor; las desigualdades en los niveles de educación acentúan las brechas para el acceso al mercado laboral.

3. Los determinantes relacionados con el entorno, como las nuevas estructuras familiares, inciden en el aumento de la demanda de servicios de cuidado de la población adulta mayor. Para 2019, el 67,8 % de los hogares en Colombia no tenía personas mayores, el 12,1 % estaba conformado por una generación (personas mayores), el 11,8 % por dos generaciones (personas mayores y generación intermedia), y el 8,3 % era multigeneracional (personas mayores, generación intermedia y niños, niñas y adolescentes).

Igualmente, las necesidades de cuidado y asistencia se concentran en las personas del hogar. Para 2019, el 74,6 % de las personas mayores manifestó que no demandó servicios de cuidado, mientras que el 16,8 % recibió cuidado de una persona del hogar, el 4,5 % de una persona de otro hogar, y el 4,1 % permaneció sola en el hogar.

En general, las personas que se ocupan del cuidado de la población adulta mayor son principalmente otros miembros de la familia o personas de otros hogares, en su mayoría mujeres (86,5 %), y no reciben ningún tipo de remuneración (74,1 %).

4. En cuanto a las condiciones de salud de la población adulta mayor, se encontró que Colombia ha aumentado los índices de cobertura de aseguramiento en el Sistema General de Seguridad Social en Salud, que para esta población fue del 100 % al cierre de 2020.

De acuerdo con los Registros Individuales de Prestación de Salud – RIPS, entre 2009 y 2020 se atendieron anualmente en promedio 3.553.960 personas de 60 años o más y se

prestaron en promedio 72.669.296 atenciones; es decir que, en promedio una persona de 60 años o más recibió 20 atenciones. Además, la mayoría de los diagnósticos y atenciones prestadas se relacionaron con enfermedades no transmisibles, las cuales aportan en promedio el 76,1 % (30.415.906) de las atenciones totales prestadas.

La implementación de la Política Pública de Envejecimiento Humano y Vejez se da en el marco de la adhesión de Colombia a la Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, mediante la Ley 2055 de 2020, adopción de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible por parte de la Organización de Naciones Unidas, el Decenio del Envejecimiento Saludable promovido por la Organización Mundial de la Salud, y los hallazgos del Observatorio y Panorama de Envejecimiento y Atención a la Dependencia que lidera el Banco Interamericano de Desarrollo, así como el aumento de la población adulta mayor en el país.

Antioquia

Incremento de afectaciones a la salud mental en Antioquia: coletazos de la pandemia

En 2021 una persona al día se quitó la vida en Antioquia. Aunque la Organización Mundial de la Salud alertó como consecuencia de la pandemia «un aumento a largo plazo del número y la severidad de los problemas de salud mental», el colapso de los servicios en julio de 2022 y el incremento de las cifras de atención en Antioquia son un signo de alerta de lo que ocurre en el departamento con estas enfermedades silenciosas y estigmatizadas.

El trastorno afectivo bipolar y las esquizofrenias son las enfermedades mentales más frecuentes en los servicios de urgencias y hospitalización de Antioquia, mientras que la depresión y los trastornos de ansiedad han sido las causas más comunes de consulta externa durante 2021 y lo que va de 2022, según la Secretaría de Salud departamental.

Previo a la pandemia —2019—, se realizaron 64 192 consultas entre urgencias, psiquiatría, psicología, neuropsicología y telemedicina por diversas enfermedades en el Hospital Mental de Antioquia —Homo—. Para el 2020, las consultas llegaron a **68** 570, mientras que en el 2021 —año en que se levantaron la mayoría de las restricciones por covid-19—, esta cifra ascendió a 76 694. A julio de 2022 se habían alcanzado las 38 368 consultas, lo que muestra que muy probablemente superará el tope pasado.

Aunque en 2021 la población más atendida en Antioquia fue entre los 61 y 65 años, los más afectados por las esquizofrenias fueron los hombres entre los 18 y los 25 años. El trastorno bipolar impacta en porcentajes similares a hombres y mujeres y su etapa inicial es entre los 24 y 25 años. Quienes más consultaron por síntomas asociados a depresión y ansiedad fueron las mujeres entre los 25 y 30 años**.**

En la investigación Salud mental en Colombia: un análisis de los efectos de la pandemia, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística —DANE—, señala que la «salud mental es un estado de bienestar en el que las personas son capaces de realizar sus tareas de manera tranquila pese al estrés que experimentan».

Salud mental rural

En 2021, el 4,86 % de los pacientes atendidos en el Homo provenían de zonas rurales, mientras que el 95,14 % habitaba en zonas urbanas. Para años anteriores —2020 y 2019— no hay registros sobre esta información.

En relación con el sector urbano, los índices son menores las afectaciones en la ruralidad no son tan altas como en las urbes, pero el mayor problema es la falta de acceso a los servicios de salud en general y de una ruta clara de atención.

El acceso es muy difícil por las condiciones físicas del territorio, las distancias y la violencia. La mayoría desconocen qué es salud mental porque la nombran de otra manera, pues está generalizado no prestarles atención a estos temas. Frente a lo que ocurre durante o después de la pandemia en la ruralidad no hay datos en esta zona.

Autoestigma y estigma social

Hay que darle el lugar que se merece a la salud mental. Así como se frecuenta al médico por problemas de salud física, se debe hacer lo mismo con las afecciones de la mente. Existe una naturalización de los trastornos mentales por lo cual son ignorados hasta que se vuelven críticos.

Sentirse triste o sin energía se normaliza “porque así es la vida”, “porque es normal estar deprimido o estresado”. Si me duele la cabeza me voy para urgencias, pero si no puedo dormir, estoy siempre irritable o sin energía, asumo que así soy yo; si tengo que tomar alcohol todo el tiempo para sentirme bien creo que es normal porque soy hombre», añadió la psicóloga Isabel Posada. Señaló que, en algunos casos, quienes buscan ayuda son estigmatizados, llamados débiles, locos o que no son valientes, «es un entorno muy agreste».

La ignorancia social que se refleja en las etiquetas puestas a las enfermedades mentales plantea una reflexión más profunda sobre la necesidad y la urgencia de ser más empáticos.

OBJETIVOS

General

Realizar acciones de promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad en la población adulta mayor en condición de vulnerabilidad del municipio de San Francisco.

Específicos

- ✓ Promover el derecho a la salud mental a través de abordaje integral, sectorial y comunitario con estrategias psicoeducativas que favorezcan el bienestar de la población Adulta Mayor del Municipio de San Francisco.

- ✓ Desarrollar estrategias para el fortalecimiento de la comunicación asertiva, el manejo de las emociones a través de técnicas para el manejo del estrés.

- ✓ Brindar estrategias que permitan promocionar el desarrollo y despliegue de capacidades individuales, comunitarias, institucionales y familiares para el fortalecimiento de la salud mental, la convivencia y el desarrollo humano y social.

Líneas

Salud mental: Depresión, Ansiedad y Perdón

Ejes

- Promoción de la salud.
- Prevención de los problemas de salud.
- Factores de riesgo de los trastornos mentales en adultos mayores
- La depresión en los ancianos son problemas de salud pública
- La atención de la salud mental en la comunidad

Marco normativo

La salud mental ha sido la cenicienta en las políticas públicas en el país. Con la Ley 100 de 1993 se señalaron los principios de equidad, obligatoriedad, protección integral y calidad en la atención en salud [5,11]. Esta Ley privilegió la atención en los programas de hospital día y excluyó la hospitalización prolongada, la psicoterapia por más de un mes y la psicoterapia individual, esta última solo en la fase inicial de la enfermedad [12]. En 1998 se formuló la *Política Nacional de Salud Mental*, mediante la resolución 2358 [13], cuya ejecución y cobertura fueron limitadas por falencias en el plan obligatorio de salud [5].

Las deficiencias en la atención en salud mental obligaron en la década del 90 a que numerosas personas recurrieran a las tutelas para procurar una atención integral. Se destaca la Sentencia No. T-013 de enero 17 de 1995, en la que la Corte Constitucional reitera "…el derecho a la salud y la obligación de la atención integral de los enfermos mentales" [14] y desde entonces han sido numerosas las tutelas sancionadas por la Corte Constitucional [5].

Estas presiones dieron lugar a la elaboración de nuevos lineamientos en salud mental, favoreciendo la inclusión en los planes territoriales de salud del 2005, que dieron origen a la Ley 1122 de 2007, que incluyó la intervención de población vulnerable desde el punto de vista psicosocial [15].

El decreto 3039 de 2007 adopta el Plan Nacional de Salud Pública 2007-2010 y declara la salud mental como prioridad, si bien lo incluido en el plan obligatorio de salud no garantizaba la atención integral y diferenciaba los regímenes de atención en contributivo y subsidiado [16].

Las denuncias por la falta de atención de los enfermos mentales y las presiones jurídicas ejercidas por la Corte Constitucional, a través del fallo de tutelas motivaron, siete años después, la resolución 5521 de 2013 que derogó los acuerdos 029/11, 031 y 034 de 2012, que actualiza los medicamentos y procedimientos del plan obligatorio de salud con el objetivo de brindar tratamientos más integrales a esta población [17,18].

Estos ajustes tampoco dieron los resultados esperados y las quejas por parte de los pacientes, familiares y profesionales de la salud, sumados a la presión de la Corte debido a las tutelas, suscitan la promulgación de la ley 1616 de 2013, Ley de salud mental, cuyo objetivo es "garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental de la población colombiana, declarando que la salud mental es de interés y prioridad nacional, es un derecho fundamental y un tema prioritario de salud pública" [19].

De forma paralela, el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 incluye la convivencia social y la salud mental como prioridades [20]. Esto fue considerado positivo por profesionales, académicos e instituciones de salud mental, quienes esperaban un cambio sustancial para la salud mental del país [21]. Sin embargo, el acceso al servicio

continuó limitado y no por ausencia de leyes y planes, sino por variables actitudinales, sociales y estructurales propias del sistema de salud, que no dieron los frutos esperados [22].

Los remedios no solucionaron los problemas de atención en salud mental. Cinco años después de la Ley 1616, los cambios no han sido sustanciales. La falta de coherencia entre la norma y la realidad, ratifican el pensamiento general de que en Colombia se escriben muy bien las leyes en el papel, pero no tienen la fuerza para transformar un sistema de salud fragmentado y en crisis [23].

Lo cierto es que la resolución 5521 de 2013, aunque establece los mismos servicios para el régimen contributivo y subsidiado, no mejoró la salud del paciente con enfermedad mental. Es más, redujo las posibilidades de beneficio en salud mental para los dos regímenes del sistema, vulnerando a los más pobres [22].

Respecto a la prevención y promoción [19,20], el impacto es escaso o nulo debido a que los lineamientos son muy generales, poco coherentes con las necesidades territoriales, desarticulados a nivel gubernamental y poco conocidos por la comunidad [23].

De otro lado, la actualización del plan obligatorio de salud con el ingreso de algunos medicamentos para determinados diagnósticos psiquiátricos [18], se constituyó en un nuevo absurdo por la escasez de los medicamentos en las farmacias, la demora para su autorización, la restricción a unos diagnósticos específicos aprobados por el Instituto Nacional de Alimentos y Medicamentos (Invima) y el afán del médico de asignar ciertos diagnósticos para garantizar la entrega de los medicamentos, lo cual se traduce en un falso incremento de la prevalencia e incidencia de trastornos mentales como esquizofrenia, trastorno afectivo bipolar y retraso mental.

Adicionalmente, existen barreras de acceso a los servicios de salud mental, en parte explicadas por la escasez de psiquiatras y su concentración en las grandes ciudades [22] y la imposibilidad de acceder a terapias psicológicas específicas (cognitiva-comportamental, interpersonal, de pareja, de familia y grupal), debido a que los profesionales con esta formación no son contratados por las instituciones de salud. Otros servicios que no se ofrecen son: grupos de apoyo, terapias para la readaptación social y ocupacional, y programas de reinserción laboral [22,24], a pesar de que la ley 1616 y el Plan Decenal de Salud Pública plantean la rehabilitación social y laboral como un derecho [19,20].

Es clara la falta de centros especializados, personal suficiente y capacitado e infraestructura adecuada para el manejo psiquiátrico hospitalario [22,24], y de otro lado, los hospitales y clínicas psiquiátricas no están en capacidad de manejar pacientes especiales como ancianos, niños, adolescentes o con enfermedad física comórbida de alta complejidad [22,25]. Igualmente, numerosos hospitales psiquiátricos del país enfrentan graves problemas económicos, por las deudas de las empresas de salud a quienes prestan servicios

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los factores de riesgo de los trastornos mentales en adultos mayores

A lo largo de la vida son muchos los factores sociales, psíquicos y biológicos que determinan la salud mental de las personas. Además de las causas generales de tensión con que se enfrenta todo el mundo, muchos adultos mayores se ven privados de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas mentales o físicos, de modo que necesitan asistencia a largo plazo. Además, entre los ancianos son más frecuentes experiencias como el dolor por la muerte de un ser querido, un descenso del nivel socioeconómico como consecuencia de la jubilación, o la discapacidad. Todos estos factores pueden ocasionarles aislamiento, pérdida de la independencia, soledad y angustia.

La salud mental influye en la salud del cuerpo, y a la inversa. Por ejemplo, los adultos mayores con enfermedades como las cardiopatías presentan tasas más elevadas de depresión que quienes no padecen problemas médicos. Por el contrario, la coexistencia de depresión no tratada y cardiopatía en una persona mayor puede empeorar esta última.

Los adultos mayores también son vulnerables al maltrato, sea físico, sexual, psicológico, emocional, económico o material; al abandono; a la falta de atención y a graves pérdidas de dignidad y respeto. Los datos actuales indican que una de cada 10 personas mayores sufre maltrato. El maltrato de las personas mayores no se limita a causar lesiones físicas sino también graves problemas psíquicos de carácter crónico, como la depresión y la ansiedad.

EJECUCIÓN DEL CONTRATO

Temas a desarrollar

1. **Depresión**: La depresión es una enfermedad mental. Es un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante semanas o por más tiempo. La depresión en los adultos mayores es un problema generalizado, y no es una parte normal del envejecimiento. Con frecuencia, no se reconoce ni recibe tratamiento, por lo que se debe estar atentos para lograr una intervención temprana y disminuir los riesgos alternos que pueden presentarse.

Causas

En los adultos mayores, los cambios en la vida pueden incrementar el riesgo de depresión o llevar a que la depresión existente empeore. Algunos de estos cambios son:

- ✓ Mudanza del hogar, como por ejemplo a un centro de la tercera edad
- ✓ Dolor o padecimiento crónico
- ✓ Hijos que dejan el hogar
- ✓ Cónyuge y amigos cercanos que mueren
- ✓ Pérdida de la independencia (por ejemplo, problemas para cuidarse sin ayuda o movilizarse, o pérdida de los privilegios para conducir)
- ✓ La depresión también puede estar relacionada con un padecimiento físico, como:
- ✓ Trastornos tiroideos
- ✓ Mal de Parkinson
- ✓ Enfermedad del corazón
- ✓ Cáncer
- ✓ Accidente cerebrovascular
- ✓ Demencia (como mal de Alzheimer)

Realizar mindfulness con personas propensas a estados de depresión, como parte de una intervención estructurada, puede favorecer su efectividad**.** Esto cobra trascendencia cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que la depresión es un trastorno mental frecuente, afectando al menos a 300 millones de personas en el mundo. Asimismo, asegura que es la principal causa mundial de discapacidad, además de aumentar la morbilidad directa e indirectamente.

La OMS sostiene que, en el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio**.** Sin embargo, existen tratamientos eficaces para tratarla de manera adecuada. Asevera que cada año se suicidan más de 800 mil personas, siendo la segunda causa de muerte en el grupo de 15 a 29 años.

Practicar mindfulness en personas con diagnóstico de depresión o con disposición al mismo es importante teniendo presente que la depresión cambia la actividad cerebral, y al influir de manera consciente, se logran estaos de tranquilidad y pausas que permiten tener la capacidad de pensar con asertividad y de manera optimista.

2. **Ansiedad**: *La ansiedad* es conocida por todos como un estado de ánimo que genera sensaciones de intranquilidad, acompañada de respuestas fisiológicas como sudoración, palpitaciones aceleradas y respiración agitada. Es común padecer de ansiedad en momentos calve de la vida, por ejemplo, antes de presentar un examen importante, segundos previos de recibir una noticia inesperada o después de una experiencia triste como la muerte de un familiar.

En algunos casos, la ansiedad puede salirse de control y convertirse en algo patológico que comienza a deteriorar la calidad de vida de la persona que la padece. Estos casos se deben en ocasiones a *descontrol en el sistema nervioso*, o a eventos traumáticos como accidentes, robos, muertes o separaciones.

Causas de la ansiedad en la tercera edad

Existen distintos motivos que producen ansiedad durante la vejez, entre los cuales destacan las siguientes:

- *Jubilarse y buscar nuevas fuentes de ingreso* para poder cubrir todos los gastos adquiridos.
- La independencia de los hijos, que, aunque es motivo de felicidad, también llena al adulto mayor de dudas, preocupaciones e incertidumbre, relacionado al futuro de los hijos.
- Padecimiento de enfermedades y constantes preocupaciones por el estado de salud propio y de los demás.
- Eventos externos, como accidentes, sorpresas, noticias desagradables o discusiones.

¿Cómo nos ayuda el Mindfulness a reducir la ansiedad?

El Mindfulness puede influirnos de manera positiva, mejorando los niveles de ansiedad, cuando ésta no sea excesivamente intensa y la gestión de la misma se puede ver aún más reforzada cuando utilizamos Mindfulness de manera complementaria con otras prácticas; tal y como se observó en el estudio de Ninomiya et ál. (2020) para la ansiedad social que comento en el siguiente apartado.

Además de la ansiedad, la práctica del Mindfulness puede ser beneficiosa también para reducir el estrés, el dolor crónico y la mejora del estado de ánimo**.**

3. El Perdón: El perdón es una decisión voluntaria y consciente, que nos libera de sentimientos negativos, como el rencor, resentimiento, enojo, dolor. Como actitud, implica estar dispuesto a aceptar la responsabilidad de las propias percepciones, comprendiendo que son opciones, no hechos objetivos. Y como proceso, nos permite cambiar nuestras percepciones las veces que sea necesario.

Beneficios del perdón

La salud mejora con el ejercicio exhaustivo del perdón; la autoestima se eleva al dejar de apegarse a sucesos dolorosos del pasado. Perdonar reduce el temor al rechazo, engaño, abandono, por lo tanto, incrementa la confianza en sí mismo y libera al individuo del rencor.

El perdón limpia asuntos inconclusos y cierra episodios dolorosos que roban energía, capacidad y afectan el rendimiento personal. Sin el perdón, seguimos estancados en el mismo estándar de vida que genera círculos viciosos.

Perdonarse y perdonar es una decisión para estar bien con uno mismo, antes que con los demás. El perdón a nosotros mismos es el proceso de aprender a amarnos y aceptarnos pase lo que pase.

Perdonar a los otros -padres, hijos, hermanos, pareja, amigos, o cualquier persona relacionada con nosotros-, resulta fundamental para nuestra paz interior y nos ofrece la oportunidad de sanar, tanto internamente como en nuestras relaciones.

En el proceso del perdón hacia los demás –concluyó, es importante aceptar a las personas como son. Abandonar las expectativas que hemos puesto en quienes nos rodean. Considerar que las personas perciben diferente de acuerdo con sus valores, creencias, normas y/o experiencias. Y comprender que nadie siente, piensa o actúa de igual manera que el otro.

Las actividades anteriormente propuestas, se relacionaron con el fortalecimiento de la salud mental para tener una población con mayores habilidades para enfrentar los retos de salud.

1. **Taller de salud mental "transfórmate" para la promoción del autocuidado y el autoconocimiento.**

Se realizó un taller reflexivo experiencial acerca del manejo de las emociones, en el cual estaba programado para 35 personas adulta mayor del Municipio de San Francisco, sin embargo solo asistieron 28 personas. Los insumos como las orugas y el alimentos se entrego a la Gerontóloga del Municipio, quien se encargará de replicar la intención del taller con las personas que no lograron asistir por encontrarse por fuera del Municipio.

El objetivo del taller fue generar estrategias para fortalecer el bienestar integral de los Adultos Mayores basado en construir una adecuada salud mental, que les permita tomar decisiones y retos cotidianos que hacen de cada persona, acorde a las emociones que enganchan y generan problemas. Por ello, el taller está orientado a visualizar la manera en que pueden ser transformados y convertidos en fuente de crecimiento y sabiduría.

Las emociones se pueden transformar: este es el primer paso, lograr adquirir una actitud de introspección y observación para favorecer el autoconocimiento, ser conscientes de lo que provoca una emoción perturbadora y reconocerla para transformarla.

La población adulta mayor, con el taller adquiere destrezas de transformación que les permite fortalecer habilidades que influyen significativamente en las relaciones interpersonales y la manera como se desenvuelve en su diario vivir.

Metodología

Realizar con los Adultos Mayores del Municipio de San Francisco taller

experiencial con una intensidad horaria de 2 horas cada taller; tiempo en el cual se logró la sensibilización y participación activa de los asistentes de la experiencia vivencial a la transformación de las emociones y la salud mental a través de la metamorfosis de la oruga, en el proceso de convertirse en mariposa.

La actividad fue orientada por profesionales especializados; los cuales contaron con los materiales e insumos necesarios para el adecuado desarrollo de la actividad como lo fueron: Oruga, alimento fresco (Asclepias physocarpa) necesario para el mantenimiento de las orugas durante los próximos 15 días y frasco de plástico con papel para adecuar el ambiente de la oruga; estos materiales necesarios mientras se da la transformación de la oruga a mariposa y se fortalece lo vivido en el taller a manera personal.

Durante la ejecución del taller los participantes se mostraron receptivos, haciendo parte de los ejercicios, comentando vivencias y experiencias que les han favorecido los procesos de transformación, se mostraron emotivos y receptivos al identificar situaciones del pasado que continuaban cargando con dolor y que era importante soltar.

LOGROS

- ✓ Sensibilizar a la población adulta mayor acerca de situaciones de dolor, tristeza, ira que son susceptibles de transformar.
- ✓ Facilitar la expresión de sentimientos y emociones que no se habían logrado hablar en otros espacios.
- ✓ Brindar herramientas para la identificación de emociones que se pueden transformar y cómo hacerlo de manera asertiva.

Fecha: 23 de noviembre de 2023

Lugar: instalaciones del Centro Vida.

El desarrollo del Taller tuvo como productos la intervención por

- Psicólogo especialista
- Psicólogo
- Auxiliar

Se adjuntan las hojas de vida de cada uno de los profesionales, así mismo las memorias con las presentaciones.

Durante el evento se realizó entrega de Refrigerios, kit “Transfórmate” – oruga, recipiente, servilletas, bolsa de comida para las orugas, mariposa tejida.

Registro Fotográfico:

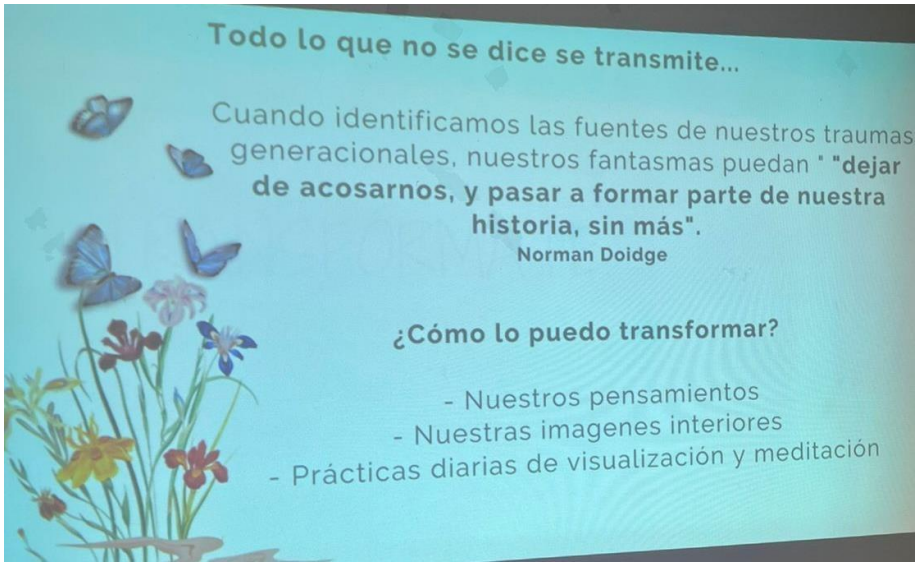
- Apertura y bienvenida

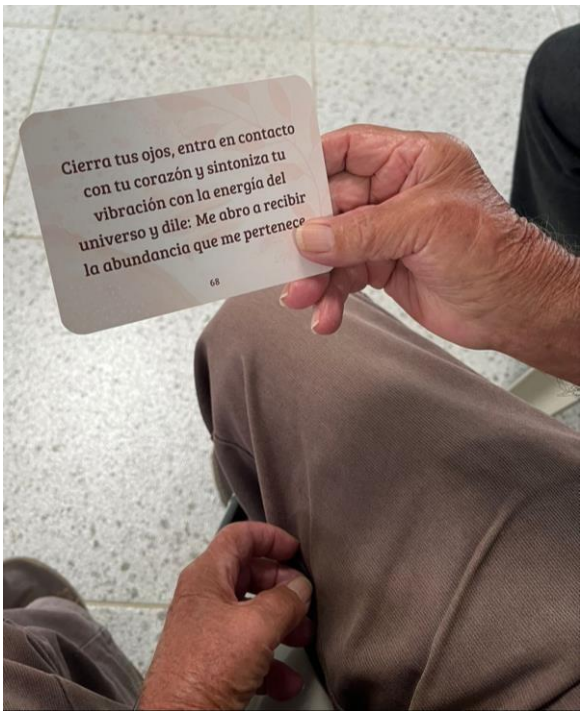
Se realiza apertura de la actividad en compañía de la Secretaria de Salud y Protección Social del Municipio de San francisco, al igual que de la Gerontologa encargada del Centro Vida; lugar donde los Adultos Mayores participan de las actividades generadas para su bienestar.





- **Momento de trabajo reflexivo**







- **Momento práctico del taller**

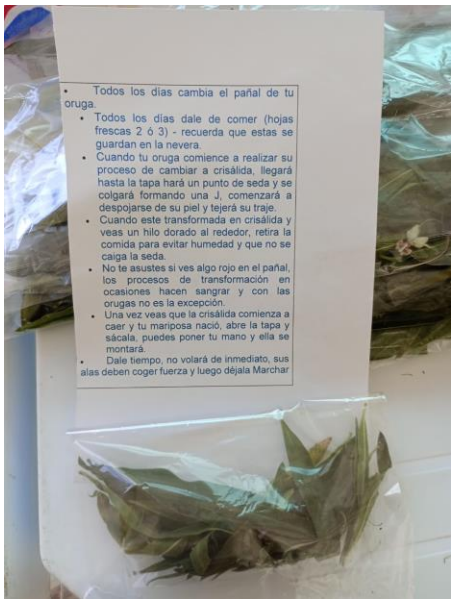
Se realiza entrega a cada uno de los participantes del KIT: Oruga en su recipiente, alimentación e instrucciones







Alimentación para 15 días aproximados del proceso de transformación



Se realiza entrega a cada participante de la alimentación e instrucciones de mantenimiento de la Oruga.

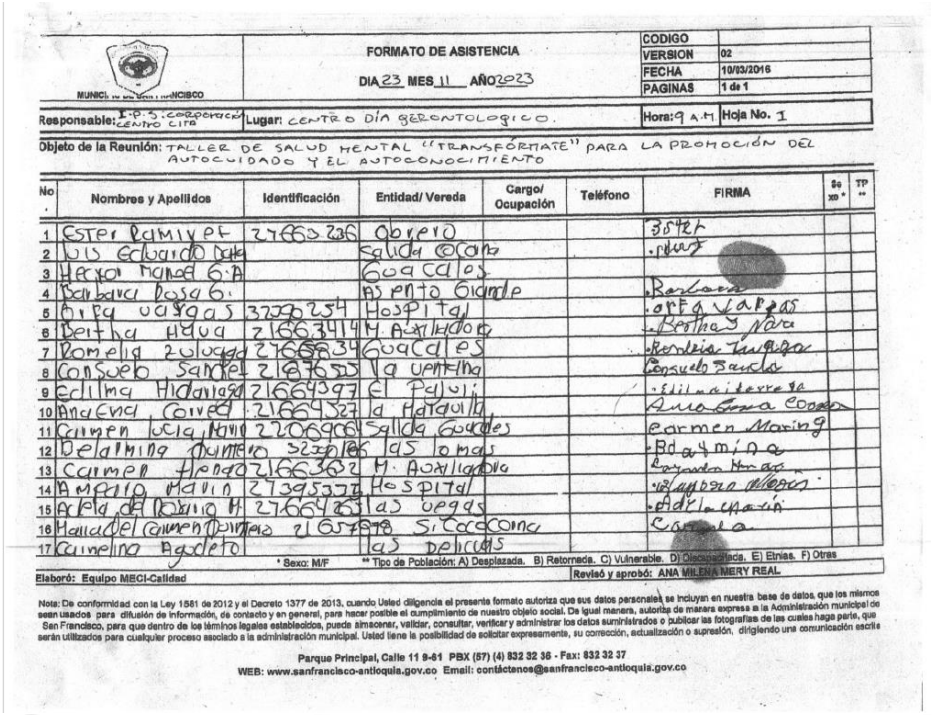
- **Refrigerio**

Una vez terminada la actividad, a cada participante se le hace entrega del refrigerio





LISTADO DE ASISTENCIA



MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	02
FECHA	10/03/2016
PAGINAS	1 de 1

Responsable: I.P.S. CORPORACIÓN CENTRO CITA | Lugar: CENTRO DÍA GERONTOLOGICO. | Hora: 9 A.M | Hoja No. 1

Objeto de la Reunión: TALLER DE SALUD MENTAL "TRANSFÓRMATE" PARA LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO Y EL AUTOCONOCIMIENTO

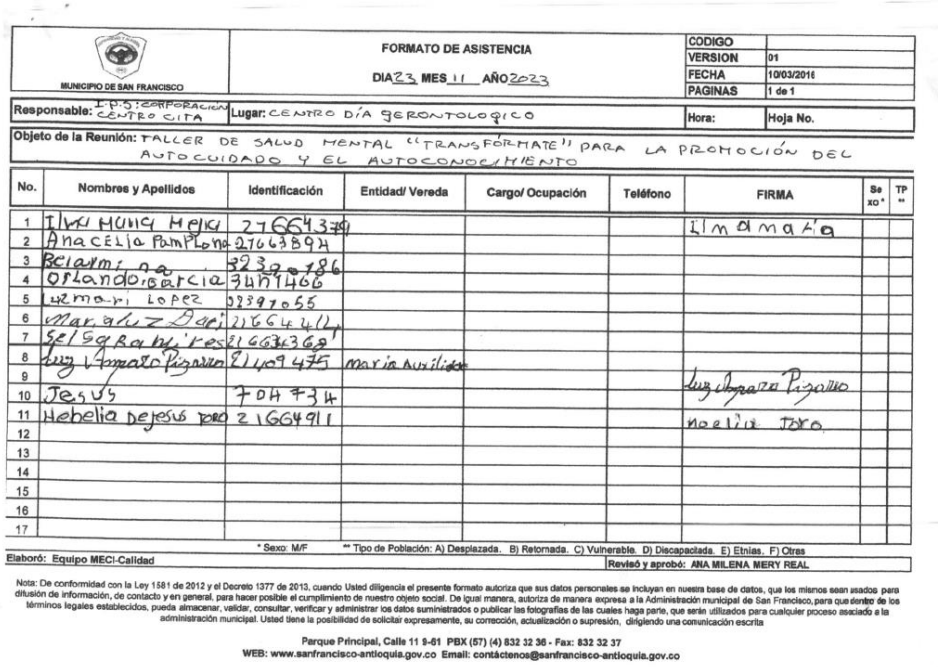
No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Se XO *	TP **
1	Ester Ramirez	27663236	Obrero			35421		
2	Luis Eduardo Cano		Salida Cocorna					
3	Hector Manuel G.A		Guacalos					
4	Barbara Rosa G.		Asento Grande			Barbara		
5	Aida vargas	37720234	Hospital			Aida Vargas		
6	Bertha Hava	27663414	M. Auxiliadora			Bertha Nava		
7	Romelia Zuluaga	27663496	Guacales			Romelia Zuluaga		
8	Consuelo Sandel	21876505	La Upmilla			Consuelo Sandel		
9	Edilma Hidalgo	21664397	El Paujil			Edilma Herrera		
10	Andrea Correa	21664327	La Haraulia			Andrea Correa		
11	Carmen Lucia Mejia	27206906	Salida Cocorna			Carmen Mejia		
12	Delalmina Quintero	32370186	Las lomas			Delalmina		
13	Carmen Hernandez	27663602	M. Auxiliadora			Carmen Hernandez		
14	Amparo Mejia	27395377	Hospital			Amparo Mejia		
15	Aida del Rosario M	27664765	Las Vegas			Aida Maria		
16	Maria del Carmen Quintero	21657878	Si Cocorna			Carmela		
17	Carmelina Agudelo		Las Delicias					

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada. B) Retornada. C) Vulnerable. D) Discapacitada. E) Etnias. F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad | Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 9-61 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contáctenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co



MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	01
FECHA	10/03/2016
PAGINAS	1 de 1

Responsable: I.P.S. CORPORACIÓN CENTRO CITA | Lugar: CENTRO DÍA GERONTOLOGICO | Hora: | Hoja No.

Objeto de la Reunión: TALLER DE SALUD MENTAL "TRANSFORMATE" PARA LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO Y EL AUTOCONOCIMIENTO

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Se XO *	TP **
1	Ivon Mejia Mejia	27663794				Ilmamaría		
2	Anacelia Pamplona	27663894						
3	Beiatriz [illegible]	32370186						
4	Orlando Garcia	3467466						
5	Luz Mila Lopez	32397055						
6	Mar. Luz Bedoya	21664412						
7	Gloria Ramirez	21663688						
8	Luz Amparo Pizarro	21409475	Maria Auxiliadora					
9						Luz Amparo Pizarro		
10	Jesus	704734						
11	Hebelia de Jesus Toro	21664911				Hebelia Toro		
12								
13								
14								
15								
16								
17								

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada. B) Retornada. C) Vulnerable. D) Discapacitada. E) Etnias. F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad | Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean asados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 9-61 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contáctenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

2. Taller comunicación y conciencia plena MINDFULNESS

En el espacio suministrado por la ESE Hospital, se realizará taller acerca de la comunicación asertiva, el manejo de situaciones de estrés, a través de una actividad práctica de relajación y ejercicios de respiración consciente.

Se conto con la participación de grupos cada uno con la participación de 35 personas adultas mayores. Cada actividad tuvo una duración de 2 horas donde se desarrollan ejercicios en pro de fortalecer la salud mental y de dar a conocer estrategias prácticas para la toma de conciencia, facilitando la manera de abordar los desafíos del día a día y las situaciones de estrés, dolor, enfermedad o pérdida.

Se oriento a cada uno de los asistentes en las técnicas de respiración y relajación que facilitan el manejo de las emociones, fortaleciendo la comunicación asertiva al hacer consciente la elaboración de juicios frente a las sensaciones, sentimientos o pensamientos.

Durante el desarrollo de la actividad se entregó a los participantes kit compuesto por vela aromatizada, cartilla de Mándalas y caja de colores que facilita la practica en casa de las estrategias aprendidas y que pueden convertirse en una actividad del día a día para salir de la rutina.

Metodología

El Taller de modalidad grupal permitió a los participantes reconocer, explorar y compartir su experiencia “en el aquí y el ahora”, así como adquirir algunas estrategias de regulación emocional a través de la práctica guiada de mindfulness.

Se explica a los asistentes al taller que es el El *Mindfulness*: indicando que es la focalización de la atención en el momento presente, que se convierte en un método para conseguir la atención plena, centrándose en lo que está sucediendo *“aquí y ahora”,* aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada.

Se procede a realizar el taller aplicando el Mindfulness por profesional especializado, permitiendo a los adultos mayores a través de esta técnica de relajación y meditación un espacio para reducir el estrés y aliviar los síntomas como la ansiedad y la depresión. La técnica se enfocó en centrarse en el momento presente para aceptar nuestras las emociones tal cual nacen, sin tratar de controlarlas o evitarlas.

Se logra el objetivo, de dotar a los asistentes de una estrategia para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para así afrontar las situaciones que se presentan en la vida cotidiana; en evitar pensar en el pasado y el futuro, obligando a la mente a estar presente en el ahora y evitando cualquier sentimiento de culpa por las acciones realizadas y miedos por los acontecimientos futuros, consiste en calmar la mente para poder calmar a la persona en su conjunto.

Insumos utilizados durante el taller: Velas, esencias, música, cartas, lapiceros, colores y cartilla salud mental - mándala.

Cantidad de personas impactadas Taller de 1:00 p.m. 43
Cantidad de personas impactadas Taller de las 3:00 p.m. 51

- **Registro fotográfico taller MINDFULNESS**








KITS




COLORTERAPIA
Espíritu
MANDALAS
Espíritu
Arte Relajante
G·GO
LÁPICES DE COLORES









Sede Principal y administrativa: Carrera 75 # 30ª 19. Sector de Belén. Medellín.
Teléfonos (604) 594 6804 (310) 489 9734
Email: info@centrocita.org




Momento reflexivo

Durante el desarrollo del taller, de forma participativa los asistentes hacen uso del Kit entregado, en el cual las cartillas de Mándalas traen mensajes reflexivos, los cuales son leídos y analizados por los participantes.





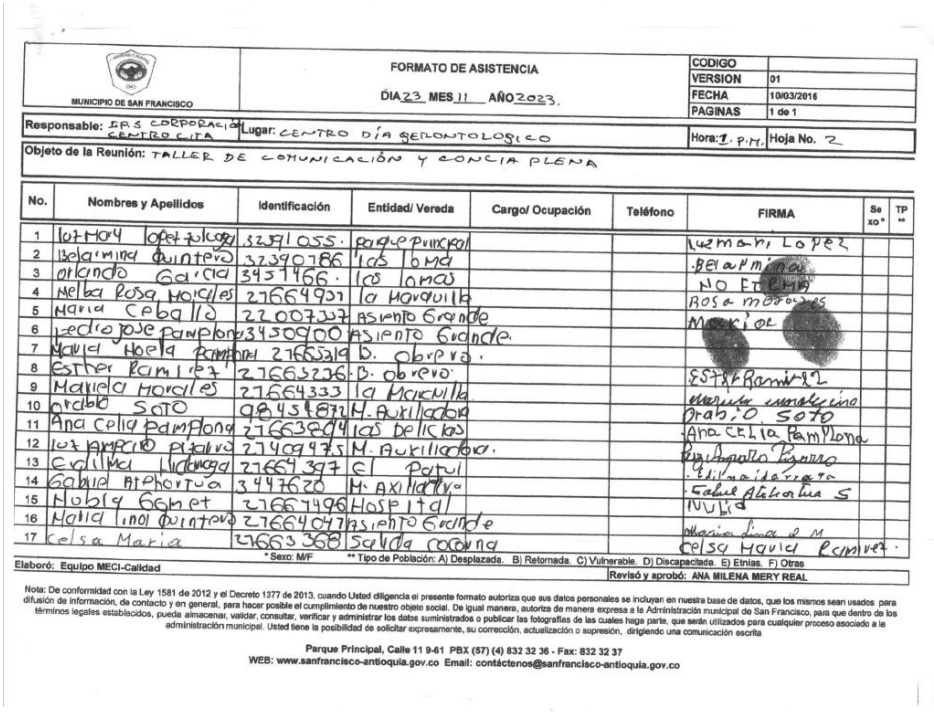







Sede Principal y administrativa: Carrera 75 # 30ª 19. Sector de Belén. Medellín.
Teléfonos (604) 594 6804 (310) 489 9734
Email: info@centrocita.org

LISTADOS DE ASISTENCIA



MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023.

CODIGO	
VERSION	01
FECHA	10/03/2016
PAGINAS	1 de 1

Responsable: IPS CORPORACION CENTRO CITA | Lugar: CENTRO DÍA GERONTOLOGICO | Hora: 1 P.M. | Hoja No. 2

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACIÓN Y CONCIA PLENA

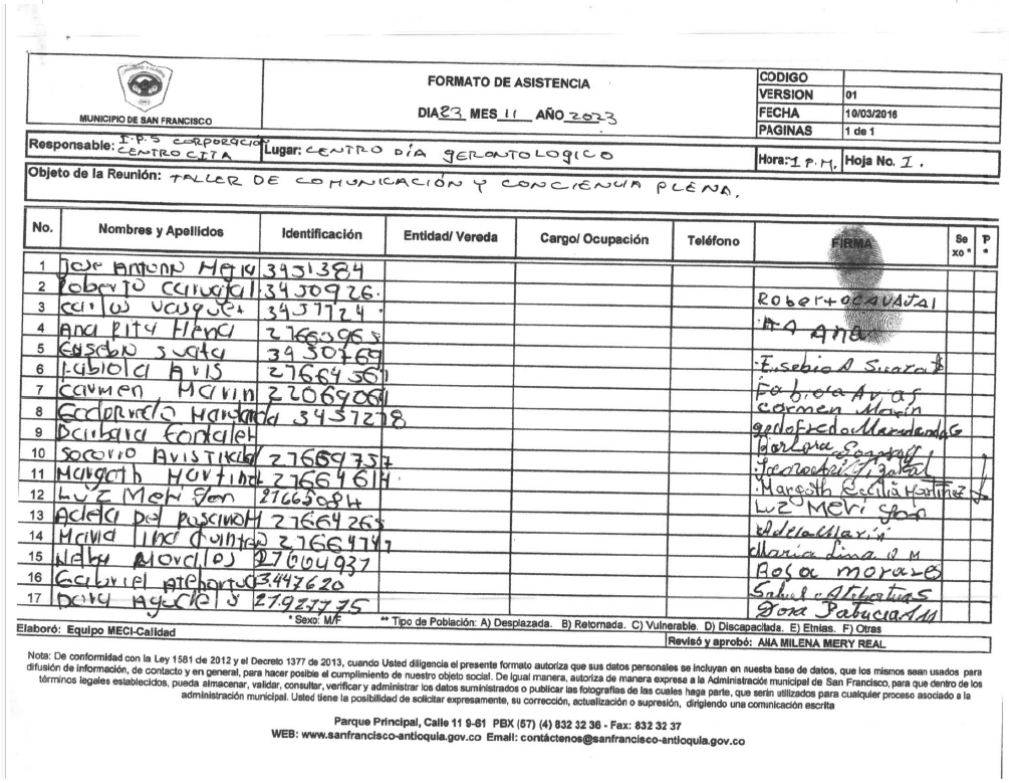
No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Se xo *	TP **
1	Luz Mary Lopez	32391055	Parque Principal			Luz Mary Lopez		
2	Belarmina Quintero	32390786	Los Lomas			Belarmina		
3	Orlando Garcia	3457766	Los Lomas			NO FIRMA		
4	Nelba Rosa Morales	27664937	La Manguita			Rosa Morales		
5	Maria Caballo	22007237	Asiento Grande			[illegible]		
6	Pedro Jose Pamplona	3450900	Asiento Grande					
7	Mayra Maria Pamplona	27663219	B. obrero.					
8	Esther Ramirez	27663236	B. obrero			Esther Ramirez		
9	Mayda Morales	27664333	La Manguita			enfermera		
10	Pablo Soto	9845887	H. Auxiliadora			Pablo Soto		
11	Ana Celia Pamplona	27663964	Las Delicias			Ana Celia Pamplona		
12	Luz Amparo Pizarro	27409975	H. Auxiliadora.			Luz Amparo Pizarro		
13	Edilma Hidalgo	27664397	El Patul			Edilma Hidalgo		
14	Gabriel Atehortua	3447620	H. Auxiliadora			Gabriel Atehortua S		
15	Nubia Gomez	27667496	Hospital			Nubia		
16	Maria Lino Quintero	27664077	Asiento Grande			[illegible]		
17	Celsa Maria	27663368	Salida Cocorna			Celsa Mayid Ramirez		

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada. B) Retornada. C) Vulnerable. D) Discapacitada. E) Etnias. F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad | Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 9-61 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contáctenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co



MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	01
FECHA	10/03/2016
PAGINAS	1 de 1

Responsable: IPS CORPORACION CENTRO CITA | Lugar: CENTRO DÍA GERONTOLOGICO | Hora: 1 P.M. | Hoja No. 1.

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACIÓN Y CONCIENCIA PLENA.

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Se xo *	TP **
1	Jose Antonio Mejia	3451384						
2	Roberto Calvajal	3450926				Roberto Calvajal		
3	Carlos Vasquez	3457724				MA Ana		
4	Ana Rita Henao	27663963				Eusebio A Suarez		
5	Eusebio Suarez	3450769				Fabiola Avis		
6	Fabiola Avis	27664361				carmen Marin		
7	Carmen Marin	22069088				[illegible]		
8	Ecdervelia Marulanda	3457278				[illegible]		
9	Dailaira Fontalet					[illegible]		
10	Socorro Avistikiba	27669757				[illegible]		
11	Margoth Hurtado	27669614				Margoth Escilia Hurtado		
12	Luz Meri Gon	27663084				Luz Meri Gon		
13	Adela del Pascuaal	27664263				[illegible]		
14	Maria Lino Quintero	27664747				[illegible]		
15	Nelba Morales	27664937				Rosa Morales		
16	Gabriel Atehortua	3447620				Gabriel Atehortua S		
17	Dora Bautista	27927775				Dora Bautista		

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada. B) Retornada. C) Vulnerable. D) Discapacitada. E) Etnias. F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad | Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 9-61 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contáctenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	01
FECHA	10/03/2016
PAGINAS	1 de 1

Responsable: I.P.S CORPORACIÓN CENTRO CITA **Lugar:** CENTRO DÍA GERONTOLÓGICO **Hora:** I. P.M **Hoja No.** 3

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACIÓN Y CONCIENCIA PLENA

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Se xo *	TP **
1	Luis Eduardo Ocampo		Las Tomas					
2	Carlos Vasquez		La Brisa					
3	Olga Vargas	32390254	Hospital					
4	Rosalba Suarez		M. Auxiliadora					
5	Gloria Espinal	27877987	Salida Cocorna					
6	Roberto Echeverri	3450926	Salida San Isidro					
7	Selsa Rosa Quintero	27665984	El Peñol					
8	Noelia Toro G.	27669412	Salida San Isidro					
9	Rosa Elena Giraldo	27665984	La Ventana					
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada. B) Retornada. C) Vulnerable. D) Discapacitada. E) Etnias. F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad **Revisó y aprobó:** ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 9-61 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contáctenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	02
FECHA	10/03/2016
PAGINAS	1 de 1

Responsable: IPS CORPORACIÓN CENTRO CITA **Lugar:** CENTRO DIA GERONTOLOGICO **Hora:** 03:00 **Hoja No.**

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACIÓN Y CONCIENCIA PLENA

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Se xo *	TP **
1	Jose Antonio Mejia	3457389	Gonzales					
2	Orlando Ocampo	3457465	San Pco					
3	Luz Mary Lopez	32347055	San Pco			Luz Mary Lopez		
4	Carmen Emilia Giraldo		San Pco			Carmen		
5	Carlos Emilio Usuga	3451124	San Pco					
6	Argiro Soto G.	98434892	M Auxiliadora			Argiro Soto		
7	Orlando Cano	13448574	Gabriel			Orlando Cano		
8	Aurora Morales	21663466	Las Vegas					
9	Gabriela Morales	21664057	M Auxiliadora			Gabriela Morales		
10	Carmen Julia Restrepo	21659958	M Auxiliadora			Carmen Julia Restrepo		
11	Jose Roberto Cano	3450976	Las Delicias					
12	Blanca Toro	21664212	Sec M Auxiliadora			Blanca Toro		
13	Hermina Agudelo	21661299	La Inmaculada					
14	Carlos Julio Mejia		La Inmaculada					
15	Luz Amparo Pizarro	27469475	M. Auxiliadora			Luz Amparo Pizarro		
16	Martha Suarez	21664427	S. Cocorna			Martha Suarez		
17	Otoniel Suarez	3450340	S. Cocorna					

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada. B) Retornada. C) Vulnerable. D) Discapacitada. E) Etnias. F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad **Revisó y aprobó:** ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean usados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 9-61 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contáctenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO	
VERSION	01
FECHA	10/03/2016
PAGINAS	1 de 1

Responsable: IPS CORPORACION CENTRO CITA | Lugar: CENTRO DIA GERONTOLOGICO | Hora: 03:00 | Hoja No.

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACIÓN Y CONCIENCIA PLENA

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Sexo *	TP **
1	Gabriel Alphonso	3447620				Salud Alfonso E		
2	Adela Del Rosario Mun	27664265				Adela María		
3	Miguel Julio Sad	3457692						
4	Socorro Aristizabal	27657737				Socorro Aristizabal		
5	Elena María Muñoz	27664379				Elena María		
6	Hernando Jaramillo	3625382				Hernando Jaramillo		
7	Lyla Morales Cira	27664221				Lyla Morales		
8	Blanca Toro	27664212				Blanca Toro		
9	Blanca Lilia Soto	43879509				Blanca Lilia Soto		
10	Celsa María Ramírez	21663368				Celsa María Ramírez		
11	María Hapolina Ramírez	27665316				NO FIRMA		
12	Nubia del Socorro Gómez	27667496				Nubia Gómez		
13	Roberto Carvajal	3450976				Roberto Carvajal		
14	Heriberta Valencia	76755795				NO FIRMA		
15	Fabiola Arias	27664367				Fabiola Arias		
16	Juan García	3450738				Juan García		
17	Luz Mary Lopez	32397058				Luz Mary Lopez		

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada. B) Retornada. C) Vulnerable. D) Discapacitada. E) Etnias. F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad | Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean asados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 9-61 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contáctenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO

FORMATO DE ASISTENCIA

DIA 23 MES 11 AÑO 2023

CODIGO | VERSION 01 | FECHA 10/03/2016 | PAGINAS 1 de 1

Responsable: IPS CORPORACION CENTRO CITA | Lugar: CENTRO DIA GERONTOLOGICO | Hora: 03:00 | Hoja No.

Objeto de la Reunión: TALLER DE COMUNICACIÓN Y CONCIENCIA PLENA

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Entidad/ Vereda	Cargo/ Ocupación	Teléfono	FIRMA	Sexo *	TP **
1	Gilma Bonilla	21663966	cabildo AM	cabildante	3122840742	Gilma B. F.		
2	Margoth Cecilia Jiménez	27658414	Salida Colonia	Ama de casa	3147355245	Margoth C.		
3	Carmen Julia Cardona	43387656	Salida Colonia					
4	Belarmina Quintero	32390786	Las Lomas			Belarmina Carmen		
5	Inez Elena Orozco	21656995	Las Lomas	ama de casa	3113354186	Inez Elena Orozco		
6	Yolanda Vinasco	43880092	La Evasna	Ama de casa		NO FIRMA		
7	Barbara Correa	27663870	Abiento Grande			Barbara Correa		
8	María Emilia Mejía	27667734	La Conchita			María Emilia		
9	Orabio Soto	9894487	H. Auxiliadora			Orabio Soto		
10	Blanca Del Carmen	3904169	El Salado					
11	Esther Ramírez	27663236	H. Auxiliadora			Esther Ramírez		
12	Mariela del Socorro	21663971	La Inmaculada			Mariela del Socorro		
13	Sandra López	1036221369	La Inmaculada	Ama de casa	3204558819	Sandra López		
14	Ana Celia Pamplona	21663894	Las Delicias	ama de casa	3120979988	Ana Celia P.		
15	Blanca Nelly Vega	21661201	Diamante	Ama de casa	3172263246	Blanca		
16	Gloria Elena Espinal	21811987	Salida Carmen	ama de casa	3217537679	Gloria Espinal S.		
17	Julia Enid Gallego Mejía				3449035	Salida Colonia		

* Sexo: M/F ** Tipo de Población: A) Desplazada. B) Retornada. C) Vulnerable. D) Discapacitada. E) Etnias. F) Otras

Elaboró: Equipo MECI-Calidad | Revisó y aprobó: ANA MILENA MERY REAL

Nota: De conformidad con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013, cuando Usted diligencia el presente formato autoriza que sus datos personales se incluyan en nuestra base de datos, que los mismos sean asados para difusión de información, de contacto y en general, para hacer posible el cumplimiento de nuestro objeto social. De igual manera, autoriza de manera expresa a la Administración municipal de San Francisco, para que dentro de los términos legales establecidos, pueda almacenar, validar, consultar, verificar y administrar los datos suministrados o publicar las fotografías de las cuales haga parte, que serán utilizados para cualquier proceso asociado a la administración municipal. Usted tiene la posibilidad de solicitar expresamente, su corrección, actualización o supresión, dirigiendo una comunicación escrita

Parque Principal, Calle 11 9-61 PBX (57) (4) 832 32 36 - Fax: 832 32 37
WEB: www.sanfrancisco-antioquia.gov.co Email: contáctenos@sanfrancisco-antioquia.gov.co

3. Material Educativo

La salud mental es una de las dimensiones esenciales de la salud integral, que puede definirse como: “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.

Articulado a las estrategias para el fortalecimiento de la salud mental y teniendo en cuenta este componente como algo integral que reconoce la estrecha relación entre mente y cuerpo, se diseña cartilla “Cuida Tu Salud Mental”; en la cartilla se tratan temas como las emociones, los pensamientos, los comportamientos y se cuenta ejercicios prácticos y de reflexión, por ejemplo, mándalas de colores.



Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

Cuida tu salud mental

Presentación

Esta cartilla es un aporte a tú salud mental, en ella encontrarás información y actividades que te ayudarán a mejorar la concentración, creatividad, y atención, los cuales son clave para fortalecer estilos de vida saludable.

En la actualidad la salud mental ha tenido un mayor impacto sobre el día a día, las relaciones interpersonales y el reconocimiento de sí mismo, te has preguntado ¿qué es la salud mental?, y ¿cómo puedes cuidarla?, los juegos y actividades que encontrarás en esta cartilla están diseñados para que en la medida en que te diviertas resolviéndolos, conozcas sobre la importancia y estrategias para cuidar tu bienestar mental, ocupar adecuadamente el tiempo libre y establecer espacios para disfrutar.

2



15

Este material fue entregado al Hospital San Francisco de Asís para ser distribuido en las actividades educativas y de atención en salud a la población con esta problemática.

Cordialmente,

Carolina Uribe B.
CAROLINA URIBE BOTERO
Gerente