1. DATOS DEL ACTA						
NOMBRE DE LA REUNIÓN	JORNADA DE SALUD SENA		**DÍA**	**MES**		**AÑO**
RESPONSABLE	Yeinis Arregoces (Enfermera)		06	09		2023
OBJETIVO: Promover y facilitar dentro de la población estudiantil, la adquisición de estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo, que predispongan al desarrollo de enfermedades y situaciones de salud mental			**HORA**	**INICIO**	08:00 AM	**N° ACTA**
				CIERRE	4:00 PM	01
ORDEN DEL DÍA	1. Encuentro del equipo de profesionales en el SENA	2. Ubicación en el sitio para el desarrollo de las actividades SENA				
	3. Desarrollo de las actividades con la participación del personal de Secretaría de Salud, personal de la ESE municipal, y la ESE RSS Hospital Mario Gaitán Yanguas.	4.Evaluacion final de la actividad y toma de foto general del equipo.				

2. SEGUIMIENTO Y VERIFICACIÓN A COMPROMISOS				
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA DE CIERRE**	**CUMPLE**	
			SI	**NO**
1. NA	NA	NA	NA	NA
(Compromisos cumplidos / Total Compromisos adquiridos) * 100			NA	

3. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Teniendo en cuenta previa solicitud y previa concertación de actividad con Servicio Nacional de Aprendizaje se realiza abordaje el día 06 de septiembre de 2023 a la institución, se realiza presentación de los perfiles a realizar intervención y de inmediato se da inicio al desarrollo de la actividad a las 8:00 am, donde se realiza evento con el acompañamiento de otros representantes del municipio de Soacha entre los que se encuentran funcionarios de la Secretaría de Salud y psicólogos de la ESE municipal y de la ESE Región de Salud Soacha que apoyaron el desarrollo de la actividad.

De inmediato el coordinador realiza distribución por las diferentes aulas para socializar temas según perfil.

.

Cabe resaltar que el perfil de enfermería socializó tema de hábitos y estilos de vida saludable con el objetivo de promover y facilitar dentro de la población estudiantil, la adquisición de estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo, que predispongan al desarrollo de enfermedades y situaciones de salud mental.

Dentro de la capacitación se resaltan hábitos para una salud mental

1. **Respeta tus horas de sueño.** Descansar entre 7 y 8 horas diarias mejora el rendimiento físico e intelectual y reduce la probabilidad de que aparezcan algunos problemas físicos y psicológicos.

2. **Organiza tu día a día en una agenda o cuaderno**, escribe todas las labores que debes cumplir, eso dará un respiro a tu mente y te ayudará a manejar la ansiedad por los pendientes.
3. **Mueve tu cuerpo mínimo tres días a la semana**, esto segregará dopamina, encargada del movimiento y serotonina, encargada del control de las emociones.

4. **Consume alimentos saludables** como las verduras, las frutas, las legumbres y el pescado, te permitirá proteger la salud de tu cerebro y por tanto tu salud mental

5. **Consume alimentos saludables** como las verduras, las frutas, las legumbres y el pescado, te permitirá proteger la salud de tu cerebro y por tanto tu salud mental**.**

6. **Construye y/o fortalece relaciones sanas y duraderas con tu entorno familiar, laboral y escolar**. “El manejo de una comunicación fluida, clara y tranquila con nuestros familiares permiten que tengamos relaciones más armónicas y nos evita manera los conflictos y agresiones para ser seres humanos más solidarios y empáticos

7. **Reconoce y aprende a manejar tus pensamientos y emociones.**

8. **Comunícate con tu red de apoyo** frente a un malestar emocional. Muchas veces desahogarse con alguien cercano ayuda con la gestión del malestar, si es tu caso sé directo y certero con lo que quieres transmitir y permite la ayuda, si el otro te la ofrece.

Es importante mencionar que, para alcanzar este objetivo, se contó con la participación de 1 enfermera la cuál ejecutó actividades desde las 8:00am hasta las 4:00pm finalizando este día dicha actividad de manera satisfactoria logrando la recepción de la información impartida de manera muy respetuosa por parte de los estudiantes. en total 233 estudiantes fueron sensibilizados sobre este tema durante la jornada

REGISTRO FOTOGRAFICO



1. DATOS DEL ACTA						
NOMBRE DE LA REUNIÓN	JORNADA DE SALUD MENTAL SENA		**DÍA**	**MES**		**AÑO**
RESPONSABLE	Yeinis Arregoces(Enfermera)		06	09		2023
OBJETIVO: Promover y facilitar dentro de la población estudiantil, la adquisición de estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo, que predispongan al desarrollo de enfermedades y situaciones de salud mental		**HORA**	**INICIO**	08:00 AM		**N° ACTA**
			CIERRE	4:00 PM		01

4. HALLAZGOS / COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA LIMITE**
1.Enviar Acta informando logros alcanzados en la institución	Enfermera PIC-ESE REGION SALUD SOACHA	SEPTIEMBRE 07 DE 2023

5. CONVOCATORIA PRÓXIMA REUNIÓN					
FECHA	NA	**HORA**	NA	**QUIEN CONVOCA**	NA

1. DATOS DEL ACTA						
NOMBRE DE LA REUNIÓN	JORNADA DE SALUD MENTAL SENA		**DÍA**	**MES**		**AÑO**
RESPONSABLE	Yeinis Arregocès (Enfermera)		06	09		2023
OBJETIVO: Promover y facilitar dentro de la población estudiantil, la adquisición de estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo, que predispongan al desarrollo de enfermedades y situaciones de salud mental		**HORA**	**INICIO**	8:00Am		**N° ACTA**
			CIERRE	4:00Pm		1

6. ASISTENTENCIA				
No	**NOMBRE ASISTENTE**	**INSTITUCIÓN / SEDE / ÁREA**	**CARGO**	**FIRMA**
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				