

RE: INVITACIÓN A CONFERENCIA DE CUIDADO DE LA SALUD MENTAL – PIC 2026.

Desde Yuber Alejandro Lopez Rodriguez <Yuber.Lopez@icbf.gov.co>

Fecha Jue 18/06/2026 11:47

Para Jhon Hader Rodriguez Perdomo <Jhon.Rodriguez@icbf.gov.co>

CC Paola Sabogal Valdes <Paola.Sabogal@icbf.gov.co>

Gracias por la orientación, no conocía el detalle de las listas.



Yuber Alejandro López Rodríguez

Profesional Universitario.

Coordinador - Grupo Interno de Trabajo Gestión de Apoyo.

ICBF Sede Regional Guaviare

Avenida Colonizadores N.º 23 - 106

Teléfono: 601 4377630 Ext. 880026

www.icbf.gov.co

Clasificación de la información: **CLASIFICADA**

De: Jhon Hader Rodriguez Perdomo <Jhon.Rodriguez@icbf.gov.co>

Enviado: jueves, 18 de junio de 2026 11:30

Para: Yuber Alejandro Lopez Rodriguez <Yuber.Lopez@icbf.gov.co>

Cc: Paola Sabogal Valdes <Paola.Sabogal@icbf.gov.co>

Asunto: RE: INVITACIÓN A CONFERENCIA DE CUIDADO DE LA SALUD MENTAL – PIC 2026.

Estimado coordinador, buenos días.

Me permito informar que, para el envío de correos a las listas de distribución de la Regional Guaviare, se debe tener en cuenta la finalidad de cada una, con el fin de evitar duplicidad en la recepción de la información:

- **GV - PlantaGuaviare:** dirigida únicamente a funcionarios de planta.
- **GV - ContratistasGre:** dirigida únicamente a contratistas de prestación de servicios.
- **GV - ColaboradoresGre:** dirigida a todos los colaboradores de la Regional Guaviare, es decir, incluye tanto funcionarios de planta como contratistas.

Teniendo en cuenta lo anterior, si el correo va dirigido a todos los colaboradores de la Regional, se recomienda utilizar únicamente la lista **GV - ColaboradoresGre**, ya que esta incluye tanto a planta como a contratistas.

Es importante precisar que, si se envía un mismo correo a **GV - PlantaGuaviare** y también a **GV - ColaboradoresGre**, los funcionarios de planta recibirán la misma información dos veces, toda vez que ya están incluidos dentro de la lista general de colaboradores.

Por lo anterior, se recomienda seleccionar la lista de distribución según el público objetivo del mensaje, así:

- Si el mensaje es solo para funcionarios de planta: **GV - PlantaGuaviare**.
- Si el mensaje es solo para contratistas: **GV - ContratistasGre**.
- Si el mensaje es para todos: **GV - ColaboradoresGre**.

Agradezco la atención prestada y quedo atento a cualquier solicitud adicional.

Cordialmente,



Jhon Hader Rodríguez Perdomo

Contratista

Grupo Interno de Trabajo de Gestión Misional

ICBF Sede Regional Guaviare

Av. Colonizadores No. 23 – 106

Teléfono: 601 4377630 Ext. 880003

www.icbf.gov.co

Clasificación de la información: **CLASIFICADA**

De: Yuber Alejandro Lopez Rodriguez <Yuber.Lopez@icbf.gov.co>

Enviado: martes, 16 de junio de 2026 12:07

Para: GV - PlantaGuaviare <PlantaGuaviare@icbf.gov.co>; GV - ColaboradoresGre <ColaboradoresGre@icbf.gov.co>

Asunto: RV: INVITACIÓN A CONFERENCIA DE CUIDADO DE LA SALUD MENTAL – PIC 2026.

Buenos días, compañeros comparto invitación a conferencia en cuidados de salud mental, resaltando la importancia de su participación en estos espacios.

ESTÁS INVITADO(A) A LA

CONFERENCIA: CUIDADOS SALUD MENTAL

Coach de Nutrición y Hábitos Saludables —

IRON MASTER GYM

Tu mente también necesita cuidado

HORA: 10:30am a 1:30pm

LUGAR: Auditorio de la Regional Guaviare

FECHA: miércoles 17 de junio del 2026

TEMARIO

1. ¿Qué es la salud mental?
2. Problemas cotidianos: estrés, falta de energía, mal sueño, baja productividad
3. Impacto en el trabajo
4. Los 5 hábitos: sol, sueño, respiración, ejercicio, organización
5. Alimentación consciente: proteínas, vegetales, frutas, carbohidratos e hidratación
6. Cómo aplicarlo en la oficina
7. Reto de 7 días

MENTE SANA, VIDA PLENA, MEJOR VERSIÓN DE TI.

Pequeños hábitos, GRANDES CAMBIOS.

ENFOCA CUIDA NUTRE CRECE

Desde el plan del PIC *están invitados*

BIENESTAR FAMILIAR

¡Te esperamos!

Invierte en tu salud mental hoy, transforma tu vida.

CUIDADOS SALUD MENTAL



En el marco del fortalecimiento del Plan Institucional de Capacitación (PIC) 2026, nos permitimos extender una cordial invitación a participar en la Conferencia de Cuidado de la Salud Mental.

Este espacio ha sido diseñado con el propósito de promover el bienestar emocional, fortalecer habilidades de autocuidado y brindar herramientas prácticas para el manejo adecuado de la salud mental en el entorno laboral y personal.

Fecha: 17 de junio del 2026

Hora: 10:30 a.m.

Lugar: Auditorio de la Regional

Nota importante: ¡Tenemos algo especial para ti! Si participas, accederás a un **nuevo beneficio exclusivo**.

No te lo pierdas: asiste a la conferencia y descubre de qué se trata.

PÚBLICA

www.icbf.gov.co

Cordialmente.



Yuber Alejandro López Rodríguez
Profesional Universitario.
Coordinador - Grupo Interno de Trabajo Gestión de Apoyo.
ICBF Sede Regional Guaviare
Avenida Colonizadores N.º 23 - 106
Teléfono: 601 4377630 Ext. 880026
www.icbf.gov.co
Clasificación de la información: **CLASIFICADA**

attachments, unless there is an explicit authorization to its name. Web site: www.icbf.gov.co