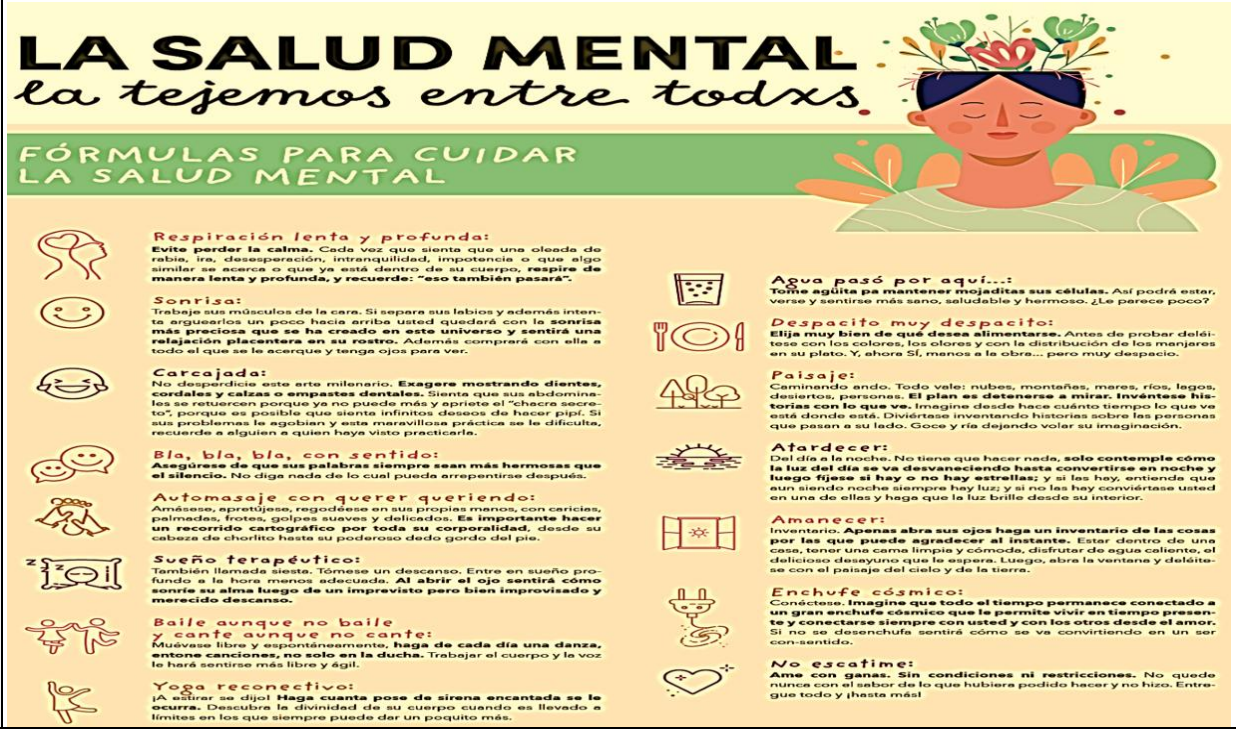
Lugar	Áreas comunes de la Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara
Fecha	02/04/2025 – 9.30 a.m. a 3:30 p.m.
Tema	“Fórmulas para cuidar la salud mental”.
Desarrollo	**OBJETIVO:** Brindar al talento humano pautas para cuidar su propia salud mental y entender a las personas mayores, participando en actividades de bienestar, manteniendo una rutina saludable, desarrollando una mentalidad positiva y creando un entorno sano, dentro de la comunidad de Cuidado, promoviendo un estado mental equilibrado y satisfactorio. **ORDEN DEL DÍA** **1.-** Saludo **2.**- Introducción al tema **3.**- Pre-test **4.**- Desarrollo de la socialización **5**.- Post-test **6.**- Conclusiones **7.-** Cierre **INTRODUCCIÓN:** Se hizo invitación a la asistencia y participación a la capacitación de salud mental, buscando fortalecer el bienestar colectivo, ayudando a entender la importancia de cuidar la salud mental y emocional, fomentando un ambiente donde la empatía y el apoyo mutuo sean importantes, comprendiendo que la salud mental debe ser una prioridad y una responsabilidad compartida. **RECURSOS:** Área de psicología, talento humano**,** áreas comunes de la comunidad de cuidado, silla, escritorio, computador, celular, ayuda visual a través de carteles pequeños. **METODOLOGIA:** Se convocará al talento humano para que asista a la capacitación de salud mental, tema “formulas para cuidar la salud mental, través de una metodología informativa, se promoverá la participación activa de los asistentes mediante preguntas abiertas, utilizando medios visuales que contengan mensajes claros, imágenes representativas y gráficos para reforzar el aprendizaje. **DESARROLLO:** Siendo las 9:30 a.m. del día 2 de abril del 2025, utilizando horarios diferentes, se reúne al talento humano de la comunidad de cuidado hogar Francisco y Clara en áreas comunes del hogar. Los profesionales de psicología brindan un saludo. El tema tratado fue “formulas para cuidar la salud mental”. Se inicia con un pretest que contenía las siguientes preguntas: Pret-test Seleccione la respuesta correcta. 1.- Que es salud mental Es el estado de bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Es fundamental para pensar, sentir, aprender, trabajar, relacionarse con los demás y contribuir a la sociedad La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas desenvolverse, afrontar el estrés y contribuir a la comunidad, considera que la salud mental es un aspecto integral de la salud.

2.- Responda falso o verdadero, según corresponda
a). Cuido mi salud mental cuando no controlo mis emociones
b). Cuando me siento ansioso irritable, alterado, realizo ejercicios de respiración.
c). Contarles los problemas a los profesionales de psicología o psiquiatría es cosa de locos.

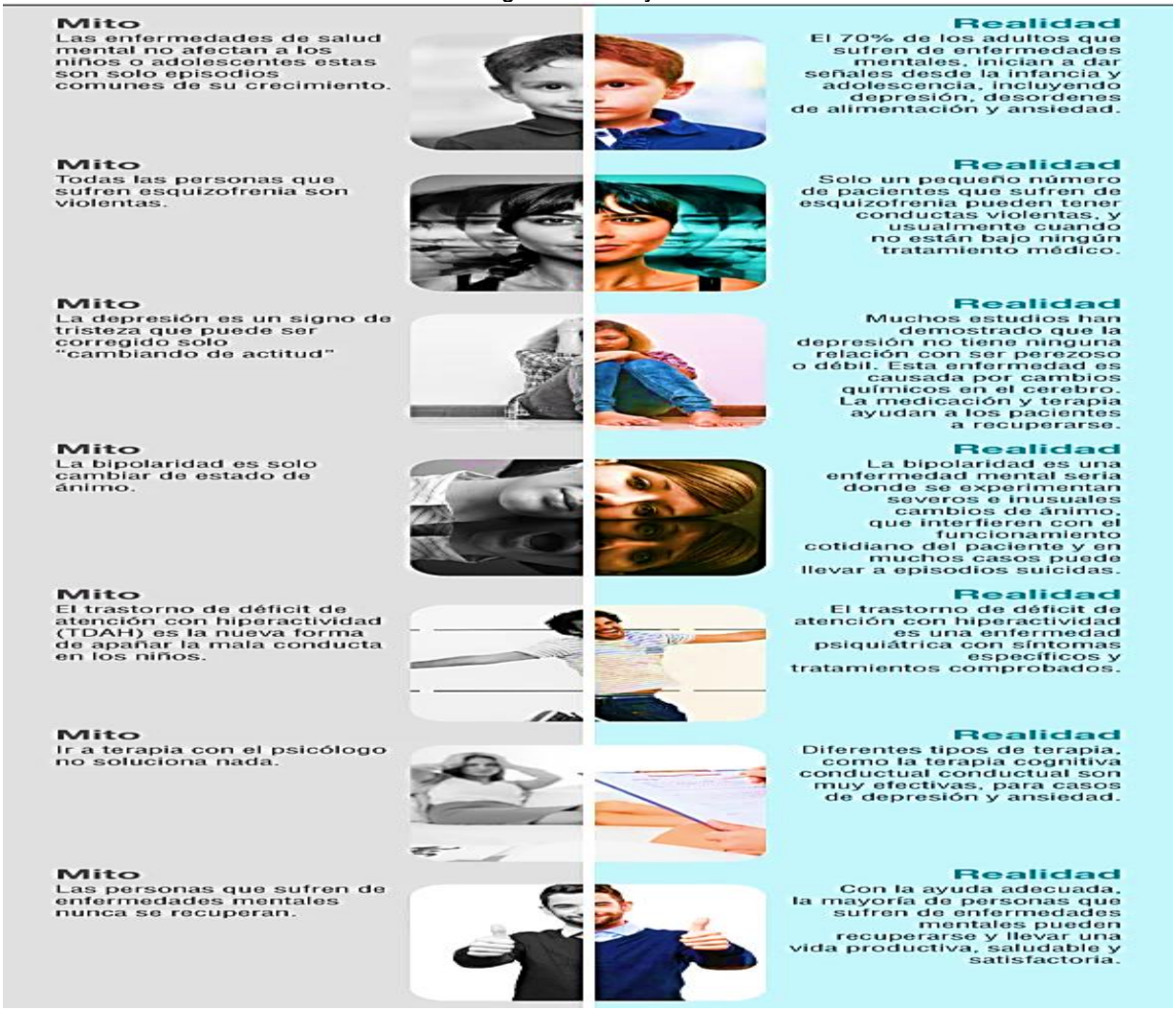
Pre-test Seleccione la respuesta correcta. 1.- Que es salud mental
9 respuestas



Continuando con la capacitación se dan a conocer a través de afiches, formulas para cuidar la salud mental, componente fundamental del bienestar humano que influencia la manera en que las personas piensan, sienten y actúan en su vida diaria. Cuidar la salud mental no es un lujo, sino una necesidad que debe ser integrada en nuestras vidas diarias. Reconocer su importancia y tomar medidas para mantenerla puede transformar no solo la calidad de vida individual, sino también la de las personas que conforman la comunidad y sociedad en general. De ahí la importancia de invertir tiempo y esfuerzo en cuidar la salud mental como cuidamos nuestra salud física, que a futuro es una inversión para lograr una vida más plena y satisfactoria. Los afiches expuestos fueron:



Otro aspecto tratado fueron los mitos y las realidades. La salud mental a menudo está rodeada de mitos y malentendidos que contribuyen al estigma y la discriminación hacia quienes enfrentan problemas psicológicos. Contrario a lo que algunos piensan, admitir que necesitas ayuda y tomar medidas para conseguirla es un acto valiente. Requiere reconocer tus límites y priorizar el bienestar, lo cual es una muestra de madurez emocional. Las condiciones de salud mental no discriminan y pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su fortaleza emocional, antecedentes o logros personales. Para ello se recordaron a través del afiche algunos mitos y realidades así:



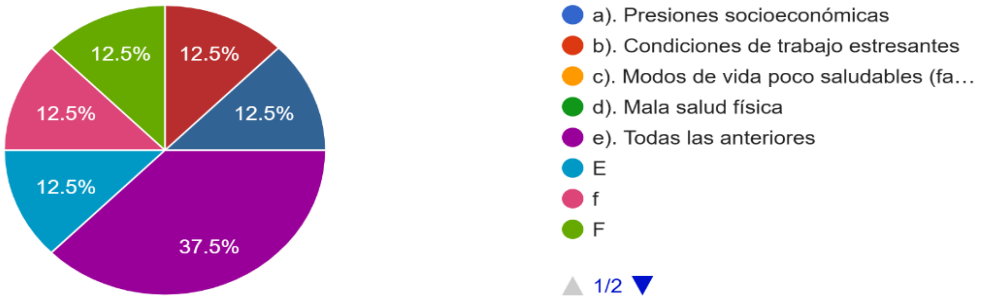
Antes de terminar la capacitación se realizo un Post-test con las siguientes preguntas:

1.- Que factores cree usted que afectan la salud mental
a). Presiones socioeconómicas
b). Condiciones de trabajo estresantes
c). Modos de vida poco saludables (falta de ejercicio, sana alimentación, etc.)
d). Mala salud física
e). Todas las anteriores

2.- Considera usted, que los problemas de salud mental empiezan en:
a). Adultez
b). Niñez
c). Adultez temprana
d). Infancia
e). Genéticos
f). Todas las anteriores

Post-test 1.- Que factores cree usted que afectan la salud mental

8 respuestas



Para concluir se les recuerda a los asistentes, que cuidar la salud mental mejora significativamente la calidad de vida. Una mente sana nos ayuda a experimentar emociones positivas, mantener relaciones armoniosas y afrontar las adversidades y dificultades con mayor fortaleza y entereza.
Siendo las 3.30 p.m. se da por terminada la capacitación realizada por grupos del talento humano.

Se anexa los siguientes documentos:
1: Registro fotográfico
2: Planilla de asistencia FOR-GD-023

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa planilla de asistencia		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite

Próxima reunión	Se propone una nueva capacitación y/o socialización según cronograma de actividades.
Elaboró	Mélida López Alarcón.

INSTITUTO DE HERMANAS FRANCISCANAS DE SANTA CLARA
COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA
CONVENIO 9661-2024

ABRIL 2025

REGISTRO FOTOGRAFICO







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

Tema: Fórmulas para cuidar la Salud mental.

Lugar o Localidad o Sede : Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara

Fecha y hora: 02-04-2025 - 9:30 a.m – 3:30 p.m

Nombre responsable: Mélida López Alarcón

Dependencia responsable: Subdirección para la vejez

ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad		Entidad / Dependencia	Rol / Cargo	Planta / Contratista	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
		Tipo	Número						
1	Fernando ortiz A	c.c	1115863036	cc Hogar fco y clara	psicologo	Contratista	Psicologiafranciscoyclara@gmail.com	3212495381	
2	Adriana Barcia P	CC	39623438	cc HOGAR fco y CLARA	TERAPEUTA OCUPACIONAL	CONTRATISTA	infogestionte@gmail.com	3112922240	
3	Blanca Nelly Nuñez	CC	1020730307	cc Hogar fco y clara	T. Social	Contratista	trabajosocialhfc@gmail.com	3208350813	
4	Jenny Forero R.	CC	51939139	cc hogar fco y clara	trabajadora social	Contratista	trabajosocialhfc@gmail.com	3108145233	
5	Paola Acosta S.	c.c.	52270932.	cc Hogar Francisco y clara	Trabajadora social	Contratista	trabajosocialhfc@gmail.com	3123774555	
6	Ingrd Johana Franco	CC	1069752736	cc Hogar fco y clara	Responsable Ambiental	Contratista	cchogarfranciscoyclara@gmail.com	3115615186	
7	Anyi Peña Gómez B.	CC	1019138280	cc Hogar fco y clara	T. Ocupacional	Contratista	infogestionte@gmail.com	3193191537	Anyi Gómez
8	leonar Steven Rodriguez J.	CC	1022397843	cc Hogar fransisco y clara	T. Ocupacional	Contratista	infogestionte@gmail.com	3214472081	
9	Melissa Arce Coronado	CC	1069761227	cc Hogar francisco y clara	PROFESIONAL ARTES	Contratista	hogar2hogarfrancisco yclara@gmail.com.	3102775117	Melissa Arce Coronado
10	Daniela Arce Coronado	CC	1069761226	cc hogar fco y clara	P. Artes	Contratista	artes1hogarfrancisco yclara@gmail.com	3117062678	
11	Ana Omayra Ospina	CE	24869260	cc hogar fco y clara	psicologia	Contratista	psicologia	3172254 6	
12	Fabian Alexander	CC	52368623	cc Hogar fco y clara	Coreografo	Contratista	geomitrologia fabianalexander@gmail.com	3142653970	Fabian Alexander
13	Jenifer Patricia Pérez G	CC	39621902	cc Hogar fco y clara	Enfermera	Contratista	enfermeriahogar gmail.com	3112608942	Jenifer Patricia Pérez G
14	Dacaporth Murillo	CC	1019107984	cc Hogar fco y clara	Estetecista	Contratista	dacaporthperez@gmail.com	3214602303	
15	Alexandra Escobar	CC	1003516652	cc hogar Francisco y clara	Regencia	Contratista		3217247333	
16	Sandra Sierra Q	CC	35252303	cc. hogar francisco clara	Regente	Contratista	farmaciahogarfranciscoyclara@gmail.com	3108906484	
17	Nevo Jeranda Ramirez	CC	1091934588	cc Hogar fco y Clara	Nutricionista	Contratista	nutricionfco4clara@gmail.com	3102603942	Nevo Ramirez
18	Sandra Margarita Ruiz J.	C.C.	39.621.037	cc Hogar fco y clara	Residente	Contratista	interestantisdiego@gmail.com	3204624094	
19	Melissa Coronado otros	CC	1049024126	cc Hogar Francisco y clara	Fisioterapeuta	Contratista	melissafisioterapia@gmail.com	3012472703	
20	Gustavo A. Valencia Moya	CC	82390642	cc Hogar fco y Clara	Educador Físico	Contratista	hogarfcoyclara@gmail.com	311647191	

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

Tema: Fórmulas para cuidar la salud mental | Lugar o Localidad o Sede : Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara | Fecha y hora: 02-04-2025 — 9:30 am - 3:30 p.m

Nombre responsable: Melida López Alarcón | Dependencia responsable: Subdirección para la vejez

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad		Entidad / Dependencia	Rol / Cargo	Planta / Contratista	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
		Tipo	Número						
1	Melida López Alarcón	CC	39616688	CC Hogar Fco y Clara	Psicóloga	Contratista	psicologiafranciscoyclara@gmail.com	3204674094	
2	Daniel Gonzalez	CC	1026247378	CC Hogar Francisco y Clara	Gestor Documental	contratista	gestiondocumental.fcoyc@gmail.com	3195245598	
3	Diana Subogal	CC	35232573	CC Hogar Fco y Clara	Gestora Documental	Contratista	fcoyc@gmail.com	3142350764	
4	Bibiana Diaz	CC	35233514	CC Hogar Francisco y Clara	Aux Enfermeria	contratista	bibianadiaz1207@gmail.com	3138876149	Bibiana Diaz
5	Angie Cogua	CC	1072845982	CC Hogar Francisco y Clara	Aux Enfermera	Contratista		3118945495	Angie Cogua
6	Nicol De Jesus	CC	1003614101	Hogar Fco y Clara	Aux enfermera	contratista		3124403035	
7	Xiomara Gallardo M.	CC	1069762082	Comunidad de cuidado F y C.	Aux Enfermera	Contratista		3138086210	Xiomara G.
8	Jirera Angel	CC	55177370	CC Hogar Fco y Clara	Aux enfermera	Contratista		3112594463	Jirera Angel
9	Yiseth Camila Gonza	C.C	1003517225	CC Hogar Fco y Clara	Aux Enfermera	Contratista	yisethcm1@gmail.com	3022928695	Camila Gonza
10	Hreyo Aux enfer		39622821	comunidad de cuidado	Aux Enferme-	contratista		3178471403	
11	Yohana Victoria Chaguala F	CC	1069716596	comunidad de cuidado hogar Fco y Clara	Aux Enfermera	contratista		3224150154	
12	Ruth Smith Flor	CC	1072	comunidad	Aux Enfermera	Contratista		3146552701	Smith Flor
13	Alejandra Collantes	CC	1073651947	CC Ho F y C	Aux Enfermera	Contratista		3125697428	Alejandra
14	Maribel Bautista	CC	35252411	CC Hogar F y C	Aux Enfermera	Contratista		3212792109	
15	Hana Urrea Oriana	CC	1003517876	CC Hogar F y C	Aux Enfermera	contratista	hanaurrea@gmail.com	3171157118	
16	Angie Moreno	CC	1106678822	CC Hogar F y C.	Aux Enfermera	Contratista		3107154140	
17	Alejandra Sanchez	CC	1069741429	CC Francisco y Clara	manipulacion alimentos	contratista		3007691834	Alejandra Sanchez
18	Sandra milena Tapia	CC	24731172	CC Hogar Fco y Clara	tec. Alimentos	contratista	— o —	3132369081	
19	Yenyfer Lorena Coronel	CC	1004455566	CC Hogar Francisco y Clara	Manipulador Alimentos	Contratista		3143249902	Yenyfer Lorena Coronel
20	Hector Joel Ruiz		1148371	Hogar Fco y Clara	Manipulador	Contratista		3102781337	

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

Tema: fórmulas para cuidar la Salud mental

Lugar o Localidad o Sede : Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara

Fecha y hora: 02-04-2025 — 9:30 am - 3:30 p.m

Nombre responsable: Mélida López Alarcón

Dependencia responsable: Subdirección para la vejez

ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad		Entidad / Dependencia	Rol / Cargo	Planta / Contratista	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
		Tipo	Número						
1	Alba Lucia Rodriguez	CC	20391616	Hogar Francisco y Clara	manipulador Alimentos	contratista		3133154704	
2	Blanca Lucy Cañon Garcia		39610943	Hogar Francisco y clara	Auxiliar Enfermeria	contratista		3102758884	
3	Hna Monica Ochoa Vid		41336798	Hogar Francisco y Clara	AUX T.O	contratista		3204024094	Hna Mónica Ochoa
4	Mabel Arroyave.		1'023722384	Hogar Fco y Clara	Aux. T.O.	Contratista		3197318295.	Hna Mabel A.
5	Hector Hernandez	CC	1071550210	Hogar F y C.	Auxiliar Enfermeria	Contratista		3102534220	
6	Andrea Perez	CC	1069736424	Hogar Francisco y Clara	Auxiliar Enfermeria	Contratista		3053447227	
7	Lauia Benitez	CC	1001119491	Hogar F y C	Auxiliar Enfermera	contratista		3144935092	Lauia B.
8	Michel Stefa Gamba	CC	1003 [illegible]	Hogar Francisco y Clara	Auxiliar Enfermeria	Contratista		3174497737	
9	Santiago Arcos	CC	1003519012	Hogar y Clara	AUX Enfermeria	Contratista		3112151168	Santiago Arcos
10	JESSY CAJUELA	CC	1003519635	Hogar F y C	AUX enfermeria	contratista		3106113330	
11	Luz Angela Sanchez	CC	35253039	Hogar F y C	AUX Enfermeria	contratista		3193514161	
12	Erika Yulie Patiño	CC.	1069134727	Hogar Francisco y Clara	Enfermera.	Contratista		319 2867172.	Erikayulietpatiño.
13	Jessica Espinosa	CC	1069475170	Hogar F y C	AUX Enfermeria	Contratista		3214152054	Jessica Espinosa P
14	Daniela Ramirez	CC.	1003520168	Hogar Francisco y Clara	AUX Enfermeria	CONTRATISTA		3235764067	Daniela Bello.
15	Liliana Torres	CC	1069718331	CC Francisco y clara	Manipulador Alimentos	contratista		3007364808	
16	Mario T. Sanchez	C.C.	39.707.772	Hogar Francy clara	S Generales	contratista		3213889240	Mario T. Sanchez
17	Paola Jisel Rodriguez	CC	1007569031	CC Hogar Francisco y Clara	Manipulador de Alimentos	contratista		3106710077	
18	Diana Castellanos	CC	1003559853	CC Hogar Francisco y clara	manipulador de alimentos	contratista		3227757068	
19	Yuri A Rincon	CC	1069744335	CC hogar Francisco Clara	Servicios Generales	contratista		3042547193	Yuri A Rincon
20	Dolly Morales	CC	20924520	Hogar Fran y Elvira	Manipulo de alimento	contrato		3138991413	

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

Tema: Fórmulas para cuidar la salud mental

Lugar o Localidad o Sede : Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara

Fecha y hora: 02-04-2025 - 9:30 am - 3:30 p.m

Nombre responsable: Melida López Alarcón.

Dependencia responsable: Subdirección para la vejez

ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad		Entidad / Dependencia	Rol / Cargo	Planta / Contratista	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
		Tipo	Número						
1	Jenny Wilches G	CC	1124820476	cc Hogar Fco y Clara	Manipulador de alimentos	Contratista		3052331329	Jenny W.
2	Paola Castellanos	CC	1069739501	cc Hogar Fco y Clara	AUX Enfermera	Contratista		320 418 58 06	Paola C
3	Julieth Gómez	CC	1072[illegible]354	cc Hogar Fco y Clara	AUX Enfermera	Contratista		3[illegible]	Julieth G
4	Angie Agudelo E	CC	1069738407	Hogar Fco y Clara	AUX de T.O.	Contratista		3209890467	Angie A.
5	Analucia Rodriguez	CC	39627476	de Hogar Fco y Clara	Auxiliar	Contratista		3133060804	Analucia Rodriguez
6	Mayerly J Vergara	CC	1069746010	cc Hogar Fco y Clara	Operativo	Contratista	Hogarfranciscoyclara3@gmail.com	3193643179	Maye Vergara.
7	Nicolas Rodriguez B	CC	1069768974	cc Hogar Fco y Clara	Auxiliar Enfermera	Contratista		3227151997	Nicolas R
8	Maurien Ríos G	CC	1069752450	cc Hogar Fco y Clara	Coordinador	Contratista	mfcogestionyclara@gmail.com	3114917059	
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.