	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA		MPE-SGC-FR-03
	Formato		Versión: 03
	Actas de Comité, Reunión, Auditoria y Capacitación		Página 1 de 6

Fecha:	25 /07/2025	Hora Inicio:	14:00 HRS	Hora Fin:	16:00 HRS
ACTIVIDAD:	Comité	Reunión	Auditoria	Capacitación	X Otros
Lugar:	FAMAC LTDA				
Asunto:	ACTIVIDAD DE PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL: AUTOCUIDADO				
Objetivo:	Promover la salud mental como elemento integral de la garantía del derecho a la salud de todas las personas, familias y comunidades pertenecientes a FAMAC LTDA.				
Responsable(s) convocatoria:	Programa de salud mental Psicóloga Laura Ximena Cabrera Acuña				

CONVOCADOS E INVITADOS <i>Conversiones (C = Convocado I = Invitado)</i>				
Nombres y apellidos	Cargo – Dependencia	C/I	Asistió	
			Si	No
Laura Ximena Cabrera Acuña	Psicóloga FAMAC		x	

REVISIÓN DE COMPROMISOS PREVIOS <i>Estado(Cumplido, En desarrollo, Reprogramado, No cumplido)</i>			
COMPROMISO(S)	RESPONSABLE(S)	ESTADO	% CUMP.
NA	NA		

AGENDA
1. TEMA: Orientar a los usuarios sobre la importancia del autocuidado como uno de los temas tratados por el equipo psicosocial de FAMAC, con el fin de generar estrategias para fortalecer el bienestar en la salud mental. 1.1. Entrega de folletos sobre el tema de inteligencia emocional. 1.2. Transmisión en el espectador caqueteño.

DESARROLLO DE LA AGENDA
1. TEMA: Orientar a los usuarios sobre la importancia del autocuidado como uno de los temas tratados por el equipo psicosocial de FAMAC, con el fin de generar estrategias para fortalecer el bienestar en la salud mental.
<p>Se realiza sesión educativa grupal con relación a la conmemoración del día internacional del autocuidado donde se expone la importancia de cuidarse a sí mismo, donde se concientiza en identificar y tomar mejores decisiones sobre las necesidades físicas, cognitivas, emocionales, mentales, financieras y espirituales de cada persona, con ello se brindan estrategias de autocuidado como tener una dieta saludable, realizar actividad física, dormir y descansar lo suficiente, aprender un nuevo idioma, leer, realizar ejercicios de estimulación cognitiva, mantener el contacto con personas valiosas, establece límites y realiza actividades que fortalezcan la creatividad. Se trabaja también la inteligencia emocional como una habilidad que permite entender y gestionar las emociones propias, así como comprender y ayudar en el manejo de emociones de quienes nos rodean, siendo parte primordial del autocuidado desarrollando habilidades como la empatía, la motivación, autorregulación y las habilidades de comunicación, para ello se brinda como herramientas la respiración, los auto-masajes, la relajación y meditación y la búsqueda de ayuda profesional.</p>

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	14/09/2018
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

1.1. ENTREGA DE FOLLETOS SOBRE EL TEMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Autocuidado físico
Es todo lo relacionado con el bienestar del cuerpo.

Autocuidado emocional
Conectar con las propias emociones y con las de otros, aceptar que son parte de la vida y que estas no definen.

Autocuidado cognitivo
Es fundamental ejercer nuestras facultades intelectuales, poder estimular el pensamiento crítico, la creatividad y otras competencias propias.

Autocuidado social
Construir vínculos y conexiones saludables, una red de apoyo adecuada.

Autocuidado espiritual
Conectar con los valores propios y mantener una saludable relación con quien se es en el interior.

AUTOCUIDADO
Cuidarse a sí mismo significa identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, cognitivas, emocionales, mentales, financieras y espirituales.

TELÉFONO PARA AGENDAR SU CITA
3136552112
Apoyo terapéutico

- Aumenta el bienestar emocional propio
- Favorece la autoestima
- Aumenta la productividad

Estrategias de autocuidado

- Tener una dieta saludable
- Realizar actividad física
- Cuidado en la higiene
- Dormir y descansar lo suficiente
- Experimentar diferentes sensaciones
- Aprender un nuevo idioma
- Leer
- Realizar ejercicios de estimulación cognitiva
- Mantener el contacto con personas valiosas
- Asistir/planear actividades de convivencia con otros
- Escucha y déjate escuchar
- Establece límites
- Realiza actividades que fortalezcan tu creatividad

Una parte importante del autocuidado es iniciar a gestionar las emociones

Se trata de entender, usar y administrar nuestras propias emociones. Ayuda a disminuir el estrés, comunicarse adecuadamente, mejorar las relaciones sociales, afrontar situaciones difíciles y disminuir conflictos.

Tiene que ver con la relación directa entre:

Pensamiento

Emoción **Acción**

No se es culpable por las propias emociones, pero si se es responsable de las acciones que surgen a partir de éstas.

Habilidades que se desarrollan con al gestionar tus emociones

- Empatía
- Motivación
- Autoregulación
- Autoconocimiento
- Manejo de emociones.
- Habilidades de comunicación

Alguna estrategias de relajación que ayudan en el control emocional

- Respiración
- Auto-masajes
- Relajación y meditación
- Busca ayuda profesional

SE ANEXA LISTA DE ASISTENCIA FIRMAS

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	14/09/2018
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	



FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA

MPE-SGC-FR-07

Formato

Versión: 01

Asistencia Actividades IEC a usuarios

Aprobación: 26/02/2025

Mes: Julio Año: 2025 Sede: El Prado Municipio: Florencia
Actividad: Promoción y Prevención de la Salud Mental : Autocuidado
Tema: Día internacional del Autocuidado
Responsable(s): Laura Yimena Cabrera Acuña Cargo: Psicóloga

Día	Nombre Completo del Usuario	Documento Identidad	Edad	Tipo usuario	Teléfono	Correo Electrónico	Firma
	YOMAIRA HINESTROZA PALACIOS	1.131.044.752	31	C	3225929358	Yohipaloue.93@gmail.com	Yomaira H. P.
	Edy E. Elías	41730941	68	B	3105852151		Edy E. Elías
	Evelyn Lozada Ospina	1.117.499.591	37	C	3105952757	evlps3@hotmail.com	Evelyn Lozada
	Dora Andrea Turra E	1.117.497.626	37	C	3205337274	diadopa@gmail.com	Dora Andrea Turra
	Nidia Prieto Corvajal	410756918	68	C	300112558		Nidia Prieto
	Alvaro Hernández	17.631.243	64	C	5214720362		Alvaro Hernández
	Carolina CUBU	30508090	43	C	3107938191	mariorc925@gmail.com	Carolina CUBU
	Leonardo Augusto Sarmiento	17659555	46	C	30451972	lasbloos@hotmail.com	Leonardo Augusto Sarmiento
	Martha Cecilia Rey Paros	40.739.502	50	C	3103146607	re.1.p.9213@hotmail.com	Martha Cecilia Rey Paros
	Carlos Fernando Peña Nieto	93372175	57	C	3173554953	cafeipe@gmail.com	Carlos Fernando Peña Nieto
	Benjamin Bogilla A.	17.631.117	68	C	3002875052		Benjamin Bogilla A.
	Glady Cruz	40763744	63	C	30286523	gb.cruz2005@hotmail.com	Glady Cruz
	Yaneth Herrera Jimenez	1117.489959	39	C	3112371607	laura.0506@hotmail.com	Yaneth Herrera
	Andrea Guillen Perez	1.178.092.755	30	C	3157890960	an.gui.perez@gmail.com	Andrea GP.
	Angela Sofia Torres Ramirez	1118367621	17	C	3103968234	sofiatorres2504@gmail.com	Sofia
	Oscar Cardenas Arce	1806514046	25		3003767472	oscaroca@gmail.com	Oscar Cardenas
	Nuria Milena Parra M	40732408	45	C	3223714909		Nuria Milena Parra M
	Eabel Quirone	1030603452	34	C	3236401231	lga.quirone@gmail.com	Eabel Quirone
	Luz Amalia Valera	40776844	56	C	3124961032	amaliavalera1958@gmail.com	Luz Amalia Valera
	Edgar Valera V	15110467	63	C	3112623416	edvalera1958@gmail.com	Edgar Valera
	Diego Andres Rodriguez	16185909	45		3105800584	Diego A. R.	Diego Andres Rodriguez
	Alvaro Garzon Aukama	40757082	68	D.B	3168740915		Alvaro Garzon Aukama
		117497598	52	C	3124381653	alveiro1982@hotmail.com	Alveiro Garzon Aukama

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Daniela Cardona Motta	Yulieth Parra López	Dagoberto Giraldo Alzate	26/02/2025
Auxiliar de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	14/09/2018
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	

Fecha: 25/07/25 Hora Inicio: 0:00 pm Hora Fin: 3:00 pm Lugar: FAMAC PRADO
Actividad: Comité Reunión Auditoria Capacitación Otros x
Asunto: Promoción y Prevención en Salud Mental Sede: El Prado
Objetivo: Conmemoración del día internacional del Autocuidado
Responsable(s) convocatoria: Javiera Jimena Cabrera Acuña

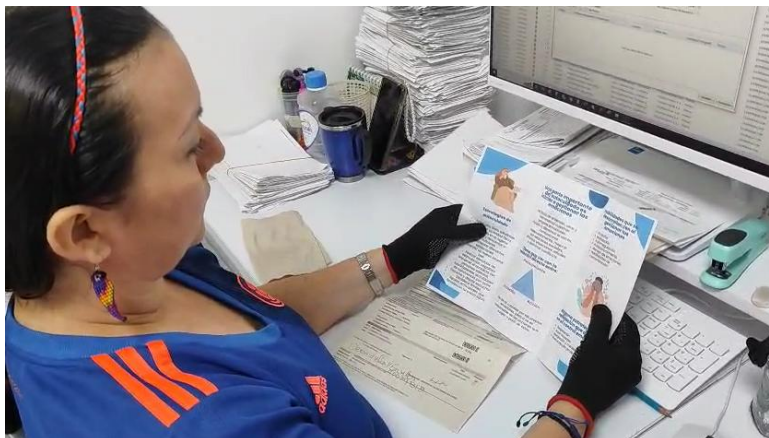
LISTADO DE ASISTENCIA

No	Nombre Completo	Cargo	Teléfono	E-mail	Firma
1	Nidia E. Romero T	Enfermera	3124352625	pidfomac123@gmail.com	[Firma]
2	MARLENE PÉREZ LARREA	AUX de enfermería	3208087114	mlbretthperezlarrea@gmail.com	[Firma]
3	Adriano Navea C	AUX enfermería	3214600025	adriananavea@gmail.com	[Firma]
4	Diana Dussán	Ing Sistemas	3133461929	edp32100@hotmail.com	[Firma]
5	DANIEL GARCÍA MORA	Ing. Inform.	3109184900	dggarcia1979@gmail.com	[Firma]
6	Audrey Johanna P	Secretaria General	3123414254	soledad.yacenciafarrero@gmail.com	[Firma]
7	Juan Pablo Sambrano	Arr. Administrativo	3102372722	jupascu2@gmail.com	[Firma]
8	Liam Ochoa A	Regente Finanzas	3054381538	liamochia02@gmail.com	[Firma]
9	Sebastián Cardenas S.	Aux Enfermería	3107738444	siuaglofamac123@gmail.com	[Firma]
10	Eunice Castaño	Aux. Farmacia	3244131996	eucapad@gmail.com	[Firma]
11	Karen Prunier Ochoa	Aux. Farmacia	3147627104	marcegenis02@gmail.com	[Firma]
12	Adrian Valdespina C	Aux. Farmacia	3054533314	adrian_valdespina@gmail.com	[Firma]
13	Marinella Hoyos	Aux. Farmacia	3106180045	MarinellaHoyos@gmail.com	[Firma]
14	Cristian P. Pérez Cortés	Aux. Farmacia	3208780727	Cristianperez2004@gmail.com	[Firma]
15	Erika Lorena Gil Vera	Aux. Talento humano	3108561828	erikagil1331@gmail.com	[Firma]
16	Diana Milagro Paez	Serv. Generales	3145025466	Milagro2104@gmail.com	[Firma]
17	Vania L. Vélez B	T.I	3136566000	talentohumano21@gmail.com	[Firma]
18	Eduardo Diomedes Méndez	Aux. Administrativo	3222491649	eduardomendez@gmail.com	[Firma]
19	Karel Michel Marroce	Aprendiz SENA	3115263592	michelidiaz21@gmail.com	[Firma]
20					
21					
22					

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Daniela Cardona Motta Auxiliar de Calidad	Yulieth Parra López Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	26/02/2025

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ACTIVIDAD REALIZADA A FUNCIONARIOS EN FLORENCIA



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	14/09/2018



ACTIVIDAD REALIZADA A FUNCIONARIOS EN SAN VICENTE DEL CAGUAN



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	14/09/2018

ACTIVIDAD REALIZADA A USUARIOS FLORENCIA



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano	Norma C. Pastrana Lizcano	Dagoberto Giraldo Alzate	14/09/2018
Coordinadora de Calidad	Coordinadora de Calidad	Gerente	