

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 1 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

NOMBRE DEL EVENTO:			
CELEBRACIÓN DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL			
ORIGEN: INTERNO		DICTADO POR: PERSONAL LADMEDIS IPS	
FECHA: 10-10-2024	LUGAR: LADMEDIS IPS	DURACIÓN: 1 HORA	
OBJETIVO			
Promover espacios de participación en donde la ciudadanía conozca y se informe sobre importancia de cuidar nuestra salud mental.			
BREVE EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO			
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 10 de octubre 2024			
La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Es más que la ausencia de una enfermedad mental, es esencial tanto para su salud en general como para su calidad de vida. El autocuidado puede ser clave para mantener su salud mental y sirve de apoyo para su tratamiento y recuperación, en caso de que tenga alguna enfermedad mental. Cada 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, con el objetivo general de concienciar sobre los problemas relacionados con la salud mental y movilizar esfuerzos para ayudar a mejorarla. Este año, el tema escogido es La salud mental en el lugar de trabajo. Más de 300 millones de personas en el mundo padecen depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad psicosocial. Además, muchas de ellas sufren también síntomas de ansiedad. Según un reciente estudio dirigido por la OMS, los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan a la economía mundial US\$ 1 billón anual en pérdida de productividad. Por otro lado, es bien conocido que el desempleo es un factor de riesgo de problemas mentales, mientras que la obtención de un empleo o la reincorporación al trabajo ejercen efectos protectores. ¿Cómo puedo cuidar mi salud mental? El autocuidado significa dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental. Esto puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de energía. Hasta algunas acciones pequeñas de autocuidado en su vida diaria pueden generar un gran impacto. Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a comenzar a cuidarse a sí mismo: Haga ejercicio con regularidad. Tan solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud. Si no puede hacer 30 minutos de una sola vez, ¡no se desanime! Haga pequeñas cantidades de ejercicio durante el día y estas se irán sumando. Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado. Una dieta balanceada			

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 2 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

y mucha agua pueden aumentar su nivel de energía y de atención a lo largo del día. Preste atención a su consumo de cafeína y alcohol, y a cómo afectan su estado de ánimo y bienestar. Para algunas personas, disminuir el consumo de cafeína y alcohol puede ayudar.

Dele prioridad al sueño. Establezca un horario y asegúrese de dormir suficiente tiempo. La luz azul que emiten diversos dispositivos y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por eso, reduzca su grado de exposición a la luz azul de su teléfono o de su computadora antes de que llegue la hora de dormir.

Intente practicar una actividad relajante. Explore diversos programas o aplicaciones móviles de relajación o bienestar que podrían incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programe un horario regular para estas y otras actividades saludables que disfrute, como escuchar música, leer, pasar tiempo en la naturaleza, y practicar pasatiempos con un nivel bajo de estrés.

Establezca metas y prioridades. Decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar. Aprenda a decir “no” a nuevas tareas si empieza a sentir que está asumiendo demasiadas cosas. Intente apreciar lo que ha logrado al final del día, en lugar de lo que no ha podido hacer.

Practique la gratitud. Recuerde diariamente cosas por las que está agradecido. Sea específico. Anótelas o repítalas mentalmente.

Centre su atención en las cosas positivas. Identifique y cuestione sus pensamientos negativos y poco útiles. Manténgase en contacto con los demás. Comuníquese con sus amigos o familiares que puedan ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica.

METODOLOGÍA	RECURSOS
Socialización, entrega folletos, difusión imagen	Humanos, logísticos y tecnológicos
IMPACTO / RESULTADO ESPERADO	
Los usuarios de Ladmedis IPS conmemoraron y se informaron sobre la importancia de cuidar no solo nuestra salud física sino también la Salud Mental.	
MÉTODO / MECANISMO DE EVALUACIÓN DE EFICACIA	
Al finalizar la jornada se abre espacio participativo para que los participantes expresen sus inquietudes y observaciones de la jornada.	

IMPACTO / RESULTADO OBTENIDO / OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES:

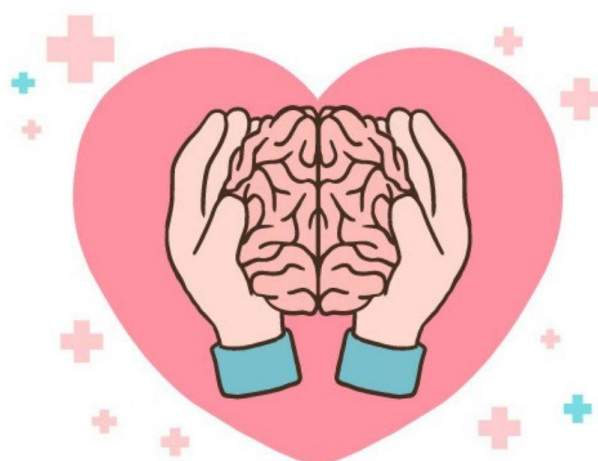
La jornada de celebración se realizó con éxito, los usuarios participaron de forma activa y se socializó a cada uno sobre factores de riesgo y lo importante de pedir ayuda cuando lo consideren necesario.

NOMBRE DEL RESPONSABLE: KATHERINE CUADROS	FIRMA DEL RESPONSABLE: 
--	---

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 3 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

ANEXOS



10 de Octubre
Día mundial
Salud Mental



	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 4 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN



Imágenes de difusión

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 5 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

		FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS		F-CE-EDU-01	
		FECHA: 05/08/2020		VERSION: 01	
CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS					
TEMA: DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL					
FECHA: 10/OCTUBRE/2024					
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Socializar con los usuarios algunas recomendaciones para el cuidado de la salud mental					
RESPONSABLE: KATHERINE CUADROS					
ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	TELEFONO	CORREO	FIRMA
1	Karin Johana Velasco Martinez	109200445	3102886714	KarinVelasco85@gmail.com	
2	Elisabeth Rodriguez Molina	1004844552	3128549475	elizabeth328549475@gmail.com	
3	Angel Andres Garcia	1092533346	320559245	angelandresgarcia@gmail.com	
4	Yohan Sebastian Blanco Perez	093696243	3196894077	sebastianblanco2305@gmail.com	
5	Yenni N. Rios Herrera	33.441.828	3133691337	Yenninecidar@gmail.com	
6	Yeth Yohana Pino	37279548	3133126926	Ceciliaandrei Bolivar.com	
7	Adriela Bohorquez Galvis	60365990	3168211348		
8	Orlanny Alejandra Dorra	6518058	323302659		
9	Nelly Joana Romero	60338446	3134026506		
10	Cenaida Salva	60355030	3103349798		
11	Karen Dayana Perez Botello	1091356447	3132302844		
12	Carriem Vera Vera	60306956	3052611317		
13	Yersi Carolina Perez Sterling	1117553648	312344138		
14	Nelly Gevez Botello	27748020	3128287986		
15	Ana Para Sa.	52746596	324312059		
16	Yesica Paola Delya	1092531990	3205787861		
17					

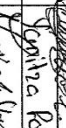
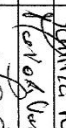
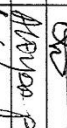
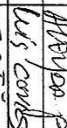
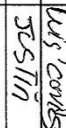
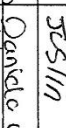
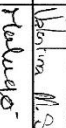
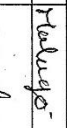
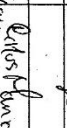
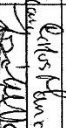
	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 6 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

		FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS		F-CE-EDU-01	
FECHA: 10/OCTUBRE/2024		FECHA: 05/08/2020		VERSION: 01	
CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS					
TEMA: DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL					
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Socializar con los usuarios algunas recomendaciones para el cuidado de la salud mental					
RESPONSABLE: KATHERINE CUADROS					
ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	TELEFONO	CORREO	FIRMA
1	duz stella Montañez	6028289516m	322 264934	ducucudre@hotmail.com	
2	Stella acely	27.697.118	915 3030805	ducucudre@hotmail.com	
3	Driscilla Leiva	37.393.741	313 268 035	bmariamadrado@gmail.com	
4	Stella acely	88.88.8779	322 930978	ducucudre@hotmail.com	
5	Flory yensy Xeto Sánchez	37.591.049	3213586550	nefbmory448@gmail.com	
6	Yessy Cavallera Dura	1090265524	3123145558	legyl.cavallera@bol.com.ve	
7	Haría Fernanda Sanfamanara	1094532391	321 396084	fernandasantamarcafco@gmail.com	
8	Wilber Leonardo Brana yf	88872679	3798268248	fernandasantamarcafco@gmail.com	
9	Ormaiz Villamizar Galois	37398320	311 705 3148	Ormaiz Villamizar Galois	
10	Diego Andres Roel Medelo	1003240209	321 453076	Diego Andres Roel Medelo	
11	Mery Luz Romera	60313712	3714630472	Mery Luz Romera	
12	Yelitza Adriano Ramirez Perez	1090494159	3212698667	Adriano Ramirez Perez	
13	Edicely Cordero Torres	1093754806	3146153454	eluceth.29@hotmail.com	
14	María Jose Rosales Chir	112045391	32250126	María Jose Rosales Chir	
15	Maria M. Gelez Pabon	1180.48.069	320836716	Maripolax@gmail.com	
16	Bibiana Ortiza Fariño	109344948	374744468	jenyortiza18@hotmail.com	
17	Jorman Escobar Cuader Galis	1090496999	310767283	Jorman Escobar Cuader Galis	

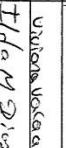
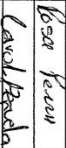
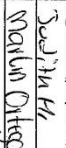
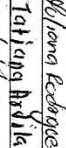
	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 7 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

				FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS	
				FECHA: 05/08/2020	VERSION: 01
CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS					
TEMA: DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL					
FECHA: 10/OCTUBRE/2024					
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Se socializa con los usuarios de Ladmedis ips sobre cuidados de la salud mental.					
RESPONSABLE: LADMEDIS IPS QUINTA ORIENTAL					
ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	TELEFONO	CORREO	FIRMA
1	Diana Patricia Gallo Lecano	1091807930	3107863099	dpgallo@ladmedis.com	
2	Layra Yanitha Rojas Suarez	100806101	3244121414	layra90@gmail.com	
3	Franco A. Vaneza, N	13506102	3506113426	franco.vaneza@gmail.com	
4	Jessica Sanchez Fonseca	1090381587	3308448872	jessica.sanchezfonseca@gmail.com	
5	Gerardo Castellanos	00251362	3813163758	gerardo.castellanos@gmail.com	
6	Aleyna Perez	60325964	3155450012	aleyna.perez@gmail.com	
7	Luis Carlos Manosalva	088273619	3126280946	luis.carlos.manosalva@gmail.com	
8	Jeslin Milanesaiva	1091369434	1326280146	jeslin.milanesaiva@gmail.com	
9	Ana Daniela Villamizar	1010146611	3143817985	ana.daniela.villamizar@gmail.com	
10	Laura Valentina Morales Sanchez	1008060292	3123409679	laura.valentina.morales@gmail.com	
11	Franco A. Vaneza	60380090	3102317112	franco.vaneza@gmail.com	
12	Samuel El C	24894376			
13	Carlos Valerico Rojas Acevedo	881211409	314119934	carlos.valerico.rojas@gmail.com	
14	José Melgicade Viqueira	11307582	3106133089	jose.melgicadeviqueira@gmail.com	
15	Daniel Alvarado Ruiz	60434845	320249438	daniel.alvarado.ruiz@gmail.com	
16	Maria del Rosario Vega Alvarado	60799484	3204851676	maria.del.rosario.vega@gmail.com	
17	Genis Y. Vega Alvarado	1177347432	3204851679	genis.y.vega@gmail.com	

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 8 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

		FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS		F-CE-EDU-01	
		FECHA: 05/08/2020		VERSION: 01	
CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS					
TEMA: DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL					
FECHA: 10/OCTUBRE/2024					
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Se socializa con los usuarios de Ladmedis Ips sobre recomendaciones para el cuidado de la salud mental.					
RESPONSABLE: LADMEDIS IPS ATALAYA					
ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	TELEFONO	CORREO	FIRMA
1	Margieri Ilene Benitez Garcia	1090444359	3122158881	Margou Garcia 748@gmail.com	
2					
3	Angelly Sarat Padilla	1245248132	3229454321	Viviana Vasquez @gmail.com	
4	Ida Maria Diaz Ordoñez	37343728	328358782		
5	Saray Yuliana Garcia Guerrero	1099971263	311734946	Saray entrego su@gmail.com	
6	Alonso Halldorsson	19382409	329112866	Red445 claudy@gmail.com	
7	Rosa Maria Perez	39243667	3219112866	Red445 claudy@gmail.com	
8	Carla Lueth Pereda Canillo	1051135525	329838727	luethpereda30@gmail.com	
9	Karel Natali Galvez Flores	1049481840	3123603133	Judith Carolina Hues	
10	Marlin Isbeth Ortega Hernandez	109529398	322586410	isbethortegatob@gmail.com	
11	Yely stefany Vargas Vaca	1091381794	3108693324		
12	Yagosa Daviana Vargas Vaca	1092020280	3108693324		
13	Yegor Yuliana Diaz	26077529	312891777	Ornermarcel@ciudadadel	
14	Elisabeth Toranzo	1000494652	3142149154	emoreno326@outlook.com	
15	Yeliana Katherine Rodriguez B.	1090979559	3282053485		
16	Yuliana Tatiana Asola Rios	1004923412	3222231164		
17	Yuliana Gisela Garcia Rodriguez	60377542	713734862		

Listado de asistencia

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 9 de 9	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN



Evidencia Fotográfica