



**Formato para Minuta de Reunión, Socialización y/  
Capacitación**  
**BIOTEST IPS SAS**

Código: FOR-GC-005  
Fecha: 10/05/2021  
Versión: 01

FOR-GC-005 Formato para Minuta de Reunión, Socialización y/ Capacitación			
<sup>(3)</sup> Almacenamiento del registro: Carpeta Gestión Documental (Digital) Impreso (Área de coordinación)		<sup>(1)</sup> Consecutivo No. :	03
		<sup>(2)</sup> Fecha de reunión:	2022-21-03
<sup>(4)</sup> Objetivo de la reunión:	CAPACITACION A USUARIOS Y MIEMBROS DE LA ALIANZA SOBRE SALUD MENTAL "LA DEPRESION DESDE EL AMBITO CLINICO"		
<sup>(5)</sup> Persona que convoca:	FARINA REALES G		
<sup>(6)</sup> Lugar de reunión:	Sede Soledad		
<sup>(7)</sup> Hora de inicio:	3:00 a.m.	Hora de finalización:	04:00 p.m.
<sup>(8)</sup> ORDEN DEL DÍA (PROGRAMA)			
No.	Asunto a tratar o actividad a realizar	Hora de inicio	Hora de fin
1	Se realiza una explicación sobre el concepto de <b>LA DEPRESION</b>	3:00 p.m.	04:00 p.m.
2	Factores que contribuyen a la Depresión: * hereditarios  * Efectos secundarios de determinados medicamentos.  * Acontecimientos dolorosos con elevada carga emocional y cambios en los niveles hormonales o de otras sustancias presentes en el organismo, entre otros factores.  * La depresión genera un cuadro de tristeza y decaimiento y/o de pérdida del interés y del placer en la realización de actividades que solían ser del agrado de la persona afectada.  * El médico basa el diagnóstico en los síntomas.	3:00 p.m.	04:00 p.m.

	<p>*El tratamiento con antidepresivos, la psicoterapia y en ocasiones la terapia electroconvulsiva es beneficioso</p> <p>Causas de depresión en personas de edad avanzada: Las personas de edad avanzada son más propensas a experimentar acontecimientos emocionales traumáticos que impliquen pérdidas, como la muerte de un ser querido o la pérdida del entorno familiar (como una mudanza del domicilio habitual). También pueden contribuir otras fuentes de estrés, como los reducidos ingresos económicos, el empeoramiento de una enfermedad crónica, la pérdida gradual de independencia o el aislamiento social. Los trastornos que pueden llegar a presentar los usuarios adultos son: cáncer, el infarto de miocardio, la insuficiencia cardíaca, los trastornos tiroideos, los accidentes cerebrovasculares, la demencia y la enfermedad de Parkinson.</p>		
3	<p><b>CAUSAS DE LA DEPRESION:</b> Hay una serie de factores que predisponen probablemente a la depresión. Los factores de riesgo incluyen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una tendencia familiar (hereditaria)</li> <li>• Acontecimientos que provocan alteraciones emocionales, en especial las pérdidas</li> <li>• El sexo femenino, posiblemente en relación con los cambios en los niveles hormonales</li> <li>• Ciertos trastornos orgánicos</li> <li>• Efectos secundarios de algunos fármacos</li> </ul>	3:00 p.m.	04:00 p.m
4	<p><b>LA DEPRESION PUEDE CONLLEVAR AL SUICIDIO</b></p> <p>Una amenaza de suicidio es una situación de urgencia. Cuando alguien amenaza con quitarse la vida, el médico puede procurar su hospitalización con el fin de mantenerle bajo supervisión hasta que el tratamiento reduzca el riesgo de suicidio. Dicho riesgo es especialmente alto en los casos siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando la depresión no es tratada o se trata de modo inadecuado</li> <li>• Al inicio del tratamiento (momento en que la persona comienza a sentirse más activa desde el</li> </ul>		



**Formato para Minuta de Reunión, Socialización y/  
Capacitación**  
**BIOTEST IPS SAS**

Código: FOR-GC-005  
Fecha: 10/05/2021  
Versión: 01

	<p>punto de vista físico y psíquico, pero su estado de ánimo se mantiene sombrío)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con motivo de un aniversario importante</li> <li>• Cuando existe una oscilación entre la depresión y la manía (<u>trastorno bipolar</u>).</li> <li>• Cuando la persona se siente muy ansiosa</li> <li>• Cuando la persona toma alcohol o consume drogas asociadas a la vida recreativa</li> <li>• En las semanas o meses después de que la persona haya intentado suicidarse, particularmente si utilizó un método violento</li> </ul>		
4	<p><b>DIAGNOSTICO DE LA DEPRESION:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación médica</li> <li>• Pruebas que permiten identificar los trastornos que pueden causar depresión.</li> </ul>	3:00 p.m	04:00 p.m
6	<p><b>TRATAMIENTO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tratamiento complementario</li> <li>• Psicoterapia</li> <li>• Fármacos, principalmente antidepresivos</li> </ul>	3:00 p.m.	04:00 p.m

8	CLAVES PARA SUPERAR LA DEPRESION:		
	1. Habla y desahógate.		
	2. No tomes decisiones precipitadas.		
	3. Sé sincero.		
	4. Piensa en positivo.		
	5. No te encierres en ti mismo.		
	6. Muévete.		
	7. Come y duerme bien.		
	8. Intenta evitar el estrés.		
	9. No abuses del alcohol u otras drogas.		
10. Cumple el tratamiento médico.			

(9) ACUERDOS DE LA REUNIÓN			
No.	Acuerdos, conclusiones y acciones a realizar	Responsable(s) de realizar	Fecha compromiso
1	Tener en cuenta las claves para superar la depresión.	Coordinador	Inmediato
2	Buscar ayuda médica en caso de que reconozca los síntomas que acá se presentan.		

## EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

### 5 DATOS SOBRE LA DEPRESIÓN




-  Es el trastorno mental más común, **280 millones de personas viven con él.**
-  **5%** de las personas adultas en el mundo la padecen.
-  **Afecta más a mujeres** que a hombres.
-  **Puede llevar al suicidio.**
-  Es el resultado de interacciones entre factores **sociales, psicológicos y biológicos.**

# DEPRESION

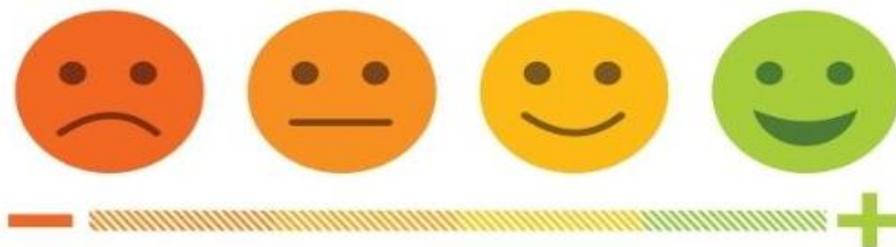
## SIGNOS Y SÍNTOMAS



-  IMPOTENCIA
-  CULPA
-  IRRITABILIDAD
-  AISLAMIENTO SOCIAL
-  FALTA DE CONCENTRACIÓN
-  PENSAMIENTOS DE MUERTE
-  TRASTORNOS DEL APETITO
-  FALTA DE ENERGÍA
-  PROBLEMAS DEL SUEÑO
-  ABUSO ALCOHOL Y DROGAS



## Cómo salir de la depresión



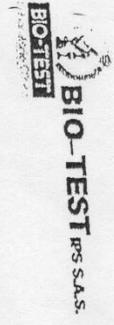
Claves que te devolverán la felicidad



**Formato para Minuta de Reunión, Socialización y/  
Capacitación**  
**BIOTEST IPS SAS**

Código: FOR-GC-005  
Fecha: 10/05/2021  
Versión: 01

MARZO 21



**DATOS DEMOGRÁFICOS**

FECHA	NOMBRE	DOCUMENTO	TELEFONO	INGRESO	CORREO
21/03/23	Maryelis Condorán	1001915480	315824682		maryelis.palacio@gmail.com
21/03/23	Meliny Zamora	1002039999	324511833		meliny.perez16@gmail.com
21/03/23	Karlijn Ospina	1002129194	3042194045		karlijnospina5@gmail.com
21/03/23	Keruy Jurete	1092839803	3103280338		KeruyJurete@gmail.com
22-03/23	Natalia Núñez C.	55313160	3013999160		Nataly11885@gmail.com
25-03/23	heuericio le fauville	11129489450	301206044		heuericiolefauville@hotmail.com
23-03/23	Kary Rantillo	1001873556	3014565009		Kary19Rantillo@gmail.com
23-03	Autorio Heuuber	1043188665	3002229515		SietebalSabal@hotmail.com
23-03	Clara Borrero C.	1093724988	3003999013		PaolaRodriguez moy19@gmail.com
23-03	Carole Nogue	1064826294	3103949659		Boa:es:973@gmail.com



**Formato para Minuta de Reunión, Socialización y/  
Capacitación**  
**BIOTEST IPS SAS**

Código: FOR-GC-005  
Fecha: 10/05/2021  
Versión: 01

FOR-GC-005 Formato para Minuta de Reunión, Socialización y/ Capacitación			
(3) Almacenamiento del registro: Carpeta Gestión Documental (Digital) Impreso (Área de coordinación)		(1) Consecutivo No. :	02
		(2) Fecha de reunión:	2022-03-21
(4) Objetivo de la reunión:	CAPACITACION A USUARIOS Y MIEMBROS DE LA ALIANZA SOBRE SALUD MENTAL "MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRÉS"		
(5) Persona que convoca:	FARINA REALES G		
(6) Lugar de reunión:	Sede Soledad		
(7) Hora de inicio:	3:00 a.m.	Hora de finalización:	04:00 p.m.
(8) ORDEN DEL DÍA (PROGRAMA)			
No.	Asunto a tratar o actividad a realizar	Hora de inicio	Hora de fin
1	Se realiza una explicación sobre el concepto de Salud Mental y Apoyo psicosocial dentro de una comunidad. Se realiza una entrega de folletos sobre el tema a tratar que es la <b>DISRUPCION</b> .	3:00 p.m.	04:00 p.m.
2	La actividad inicia explicando que es la <b>DISRUPCION</b> : Una disrupción es una interrupción o rompimiento con la manera tradicional de ejecutar algo y se utiliza este termino debido a todos los cambios que nos hemos tenido que afrontar en lo que va de la pandemia, donde muchas personas su salud mental se ha visto afectada.	3:00 p.m.	04:00 p.m
3	<b>FASES DE LA DISRUPCION:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TRANSFORMACION</li> <li>• REACCION</li> <li>• PARALISIS</li> </ul>	3:00 p.m.	04:00 p.m



**Formato para Minuta de Reunión, Socialización y/  
Capacitación  
BIOTEST IPS SAS**

Código: FOR-GC-005  
Fecha: 10/05/2021  
Versión: 01

4	<p><b>DISRUPCIÓN EN LA TECNOLOGÍA:</b> Esta situación contribuye a todos estos cambios que se han presentado y que han obligado a las personas hacer utilidad y acelerar cambios en los modelos de negocio, en la interacción con nuevos dispositivos o plataformas y puede causar la desaparición o el desplazamiento de procesos o productos que tradicionalmente se estaban liderando el sector.</p> <p>Un ejemplo de lo anterior lo constituyen la aparición de las plataformas de películas y series en línea, como Netflix o Amazon, que permiten que el usuario tenga acceso a contenido de entretenimiento multimedia.</p> <p><b>DISRUPCIÓN EN LA EDUCACIÓN:</b> El uso de tecnologías de la información y la comunicación para generar metodologías innovadoras en el aprendizaje, la idea es introducir cambios en los procesos educativos que, combinados con el uso de la tecnología, no solo faciliten la generación de conocimiento, sino que además permitan que el estudiante explore sus propios métodos de aprendizaje, a partir de la investigación y la experiencia, en vez de los procesos de evaluación tradicionales.</p> <p><b>Disrupción en la psicología:</b> La conducta disruptiva puede ser una amenaza para la estabilidad o convivencia de un grupo, comunidad o sociedad, de allí que sea tan importante detectar y tratar adecuadamente este tipo de comportamientos</p>	3:00 p.m	04:00 p.m
6	<p><b>EL ESTRÉS:</b> estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.</p>	3:00 p.m.	04:00 p.m
7	<p><b>SINTOMAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Dolor de Cabeza</li> <li>* Ansiedad</li> <li>*Mala Memoria</li> <li>* Diarrea</li> <li>* Falta de Energía y Concentración.</li> <li>*Ansiedad</li> <li>*Depresión</li> <li>*Problemas Cardiovasculares</li> <li>*Insomnio</li> <li>*Problemas Sexuales</li> </ul>	3:00 p.m.	04:00 p.m



**Formato para Minuta de Reunión, Socialización y/  
Capacitación**  
**BIOTEST IPS SAS**

Código: FOR-GC-005  
Fecha: 10/05/2021  
Versión: 01

8	<p><b>PREVENCION:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*Admitir y reconocer que hay situaciones que no se pueden cambiar, aunque se quiera, y tratar de lidiar con ellas de la mejor forma posible cambiando algunos aspectos para tratar de amenizarlas.</li><li>*Alejarse lo máximo de la fuente potencial del estrés.</li><li>*Hacer ejercicio de forma regular para liberar tensiones.</li><li>*Adoptar una postura más positiva ante los problemas y las situaciones complejas.</li><li>*Aprender a poner límites si el estrés se origina por el exceso de tareas originadas en el trabajo o en el ámbito familiar.</li></ul>		

<sup>(9)</sup> ACUERDOS DE LA REUNIÓN			
No.	Acuerdos, conclusiones y acciones a realizar	Responsable(s) de realizar	Fecha compromiso
1	Realizar las recomendaciones dadas en la capacitación en el día de hoy.	Coordinador	Inmediato

## EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



# Fases de la disrupción

### 3- Transformación

AHORA, TENDRÁN QUE TRANSFORMARSE PARA MANTENERSE RELEVANTES; DE LO CONTRARIO, SE PERDERÁN EN EL OLVIDO.

### 2- Reacción

TIENDEN A IGNORAR EL PROGRESO QUE ESTÁN HACIENDO. PRONTO, ESA STARTUP COMIENZA A DESAFIAR SU UPREMACÍA. ESTO ES CUANDO COMIENZAN A REACCIONAR, PERO YA AVECES YA ES DEMASIADO TARDE.

### 1- Parálisis:

CUANDO UN NUEVO JUGADOR INGRESA AL MERCADO, CUYO OBJETIVO PRINCIPAL ES INTERRUMPIR LA INDUSTRIA, EL LÍDER DEL MERCADO ESTÁ EN ESTADO DE PARÁLISIS.

*Drew.*



MARCH 21

**BIOTEST**  
**BIOTEST** IPS SAS

**DATOS DEMOGRÁFICOS**

FECHA	NOMBRE	DOCUMENTO	TELEFONO	INGRESO	CORREO
21/03/21	Maryelis Contreras	1001913480	315824652		maryelis.pedraza@gmail.com
21/03/21	Heleny Ramirez	1002034999	324511337		helenys.perez16@gmail.com
21/03/21	Karlin Ospina	1002129194	3042134045		KarlinOspina5@gmail.com
21/03/21	Keyvy Juete	1042459803	3103228038		KeyJuete@gmail.com
22-03/21	Natalia Núñez C.	55313160	301399060		Nataly11865@gmail.com
23-03/21	MARCELO LAFAVITA	110948450	30120604		MARCELOLAFAVITA@hotmail.com
23-03/21	VLADIMIR RAMÍREZ	1001893556	301465809		VladimirRamirez@hotmail.com
23-03	Aldairio Heiuvber	1043188665	3002729515		Pedroalduvberm0179@gmail.com
23-03	Elviani Benavoz Q.	1043724988	300389019		
23-03	Glennor Nayer	1064826204	310349657		Glennor280973@gmail.com