

FACULTAD DE SALUD Y REHABILITACIÓN
FORMATO REPORTE ACTIVIDADES DE PROYECCIÓN SOCIAL DESDE LOS CURSOS O PRÁCTICAS

IU ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE		Versión 2. 2018 II Semestre		
Facultad	SALUD Y REHABILITACIÓN			
Programa	FISIOTERAPIA			
Docente	Ayda Zulamy Agudelo Martínez			
Curso	Práctica Profesional II – Consulta Externa (VIII Semestre) IPS IU END Práctica Profesional II – Consulta Externa (VIII Semestre) IPS ASODISVALLE – PRACTICA INTERSEMESTRAL PSICOMOTRICIDAD Y DIDACTICA DEL MOVIMIENTO (IV Semestre)			
Fecha	Diciembre 2022			
Objetivo				
Proyecto	Actividades	Lugar	Tiempo Intervención	Población Impactada
Fisioterapia Educando para la Salud	<p>A continuación, se presentan las actividades de prevención de la enfermedad y promoción de la salud, desarrolladas en la agencia de práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte durante la Práctica Clínica II para el servicio de consulta externa:</p> <p>Actividad: “Manejo del sueño”</p> <p>Desarrollo: Se realizó una charla educativa sobre el manejo del sueño en la población adulta, niños y deportistas en la cual se utilizó como apoyo la ayuda de material visual como infografías y folletos, posterior a esta charla se realizó una actividad práctica de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.</p>	Agencia de práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte	<p>Primer semestre – Rotación 1</p> <p>Marzo 2022</p>	<p>Practicantes de VIII semestre. (6)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 16</p> <p>Profesionales de la salud de la agencia (10)</p> <p>Otro personal que labora dentro de la agencia (4)</p>

	<p>Actividad: "Higiene postural"</p> <p>Desarrollo: Se realizó una charla sobre higiene postural enfocado a mejorar la conciencia sobre la presencia de dolor de origen musculoesquelético causado por alteraciones posturales o una inadecuada postura con ayuda de material visual tal como folletos, posterior a esto se realizó actividad práctica del método de Feldenkrais.</p> <p>Actividad: "Factores de riesgo del uso inadecuado de los implementos de la IPS".</p> <p>Desarrollo: Se realizó una charla sobre los factores de riesgo que se presentan por el inadecuado uso de los implementos de la IPS, esta estuvo enfocada para pacientes, fisioterapeutas y personal en general que usan los diferentes implementos en la IPS, se realizó una retroalimentación de esta charla por medio de material visual como videos y se realizó una dinámica de mímicas para la identificación de estos factores de riesgo y los daños que estos pueden generar en los otros pacientes o personal.</p> <p>Actividad: Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia</p>		<p>Abril 2022</p>	<p>Practicantes de VIII semestre. (6)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 25</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (6)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Profesionales de la salud de la agencia (10)</p> <p>Usuarios 30</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (6)</p> <p>Asesor de practica</p>
--	--	--	-------------------	---

	Desarrollo de planes caseros que permitan el apoyo de los usuarios y sus condiciones de salud, usuarios atendidos en el servicio durante el tiempo de rotación			Usuarios 20
Fisioterapia Educando para la Salud	<p>Actividad: “Infografía para historia en Instagram sobre espondilitis”</p> <p>Desarrollo: Se realizó infografía para explicar por medio de materiales visuales la información referente al día mundial de la espondilitis.</p> <p>Actividad: “Celebración del Día mundial de la Fibromialgia y la fatiga crónica” – 12 de mayo</p> <p>Desarrollo: Se realizó Infografía para desarrollar por historia en Instagram sobre fibromialgia y fatiga crónica.</p> <p>Por medio de diapositivas (proyectadas en el televisor de la sala de espera de la IPS), folletos, pendón - cartelera y charla sobre fibromialgia y fatiga crónica se orienta a la población sobre las características, causas y tratamiento de las patologías a tratar.</p> <p>Al final de la charla se realiza una actividad lúdica para las personas que quieran ser partícipes en este</p>	Agencia de práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte	Primer semestre – Rotación 2 Mayo 2022	<p>Practicantes de VIII semestre. (7)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Seguidores de la página Phisiohome (Instagram) - (153) https://www.instagram.com/p/B-U1zY2HEAB/?igshid=f2kv5btn1wjp</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (7)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios directos de los estudiantes</p> <p>Usuarios asistentes a la agencia que podían observar la cartelera</p> <p>Profesionales de la agencia de práctica. (10)</p> <p>Usuarios y asistentes a la agencia de practica durante los tiempos de proyección de la guía – aproximadamente 26</p> <p>Profesionales de la agencia de práctica. (10)</p>

	<p>espacio, la actividad se juega en parejas y consiste en jugar triqui con vasos desechables sobre una mesa donde el trique está formado con cinta de enmascarar.</p> <p>Actividad: “<i>Celebración del Día internacional de la hipertensión</i>” – 17 de mayo</p> <p>Desarrollo: Por medio de diapositivas (proyectadas en el televisor de la sala de espera de la IPS), folletos, pendón y charla sobre hipertensión arterial se orienta a la población sobre las características, tratamiento, causas de las patologías a tratar. Al finalizar se realiza una jornada de toma de signos vitales.</p> <p>Actividad: “<i>Alusión al día internacional del día de la epilepsia</i>”</p> <p>Desarrollo: Se realizó infografía para explicar por medio de materiales visuales la información referente al día mundial de la epilepsia. Infografía para Instagram sobre epilepsia.</p> <p>Actividad: “<i>Celebración del día internacional de la acción para la salud de las mujeres.</i>” – 28 de mayo</p>			<p>Practicantes de VIII semestre. (7)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios asistentes a la agencia que podían observar la cartelera</p> <p>Profesionales de la agencia de práctica. (10)</p> <p>Usuarios y asistentes a la agencia de practica durante los tiempos de proyección de la guía – aproximadamente (17)</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (7)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Seguidores de la página Phisiohome (Instagram) - (153) https://www.instagram.com/p/B-U1zY2HEAB/?igshid=f2kv5btn1wjp</p>
--	--	--	--	--

	<p>manera que se genere mayor conciencia sobre su importancia.</p> <p>Desarrollo: Se realizan charlas sobre la importancia de la salud mental, enfocada en el área laboral como se debe cuidar, con entrega de folletos.</p> <p>Actividad: “Evaluación de cualidades físicas en deportistas del equipo PARAALETISMO de la Fundación ASODISVALLE”</p> <p>Objetivo: Identificar las cualidades físicas como fuerza, equilibrio, resistencia y flexibilidad en cada deportista del equipo de para atletismo de la Fundación ASODISVALLE por medio de los test planificados con el fin de obtener una valoración del estado físico actual.</p> <p>Se realizaron tres pruebas que fueron: carrera de 30 metros, test de Sit and Reach, salto longitudinal con dos pies. Se aplicaron las pruebas en un total de 11 deportistas, los datos se analizaron y se realizó un informe para entregar al proyecto decathlon.</p> <p>Actividad: Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia</p>			<p>Profesional de salud (11) Administrativos (6) Docentes (10)</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (7)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios - 11 deportistas</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (7)</p> <p>Asesor de practica (2)</p>
--	---	--	--	---

	Desarrollo de planes caseros que permitan el apoyo de los usuarios y sus condiciones de salud, usuarios atendidos en el servicio durante el tiempo de rotación			Usuarios - 24
Fisioterapia Educando para la Salud	<p>Actividad: “Estrategias fisioterapéuticas en la salud mental”</p> <p>Desarrollo: Se realiza entrega de folletos a los asistentes y se realiza charla acerca de la salud mental, se mencionan tips para mejorar la adherencia a las terapias y estrategias terapéuticas para la salud mental. Finalizando la charla se realiza actividad de baile con coreografía.</p> <p>Actividad: “Importancia de la conciencia corporal y salud mental en los cuidadores”.</p> <p>Desarrollo: Se realiza charla con los cuidadores y/o acompañantes de los pacientes, durante esta se le explica que es la salud mental, beneficios sobre ejercicios de conciencia corporal, técnicas de bbat. Finalizando se entrega infografía y se realizan ejercicios de respiración y de coordinación.</p>	Agencia de práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte	<p>Segundo semestre – Rotación 1</p> <p>Septiembre 2022</p> <p>Octubre 2022</p>	<p>Practicantes de VIII semestre. (7)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 24</p> <p>Profesionales de la salud de la agencia (10)</p> <p>Otro personal que labora dentro de la agencia (4)</p> <p>Practicantes de VIII semestre. (7)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 17</p>

	<p>Actividad: <i>Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia</i></p> <p>Desarrollo de planes caseros que permitan el apoyo de los usuarios y sus condiciones de salud, usuarios atendidos en el servicio durante el tiempo de rotación</p>			<p>Practicantes de VIII semestre. (7)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 22</p>
<p>Fisioterapia Educando para la Salud</p>	<p>Actividad: “<i>Manejo de la ansiedad</i>”</p> <p>Se realiza material informativo en formato de cartelera/póster por parte de los estudiantes de práctica para montaje en el board de la IPS Escuela Nacional del Deporte. Se revisa tema con motivo del Día Mundial de la Salud Mental</p> <p>Actividad: “<i>Salud Mental en el Deporte Adaptado</i>”</p> <p>Desarrollo de charla y realización de folleto por parte de los estudiantes de práctica para entregar a los acompañantes de los pacientes y los</p>	<p>Agencia de práctica IPS IU Escuela Nacional del Deporte</p>	<p>Segundo semestre – Rotación 2</p> <p>Octubre 2022</p>	<p>Practicantes de VIII semestre – Consulta externa. (8)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Practicantes de VII semestre – Practica formativa en deporte. (14)</p> <p>Asesores de practica (3)</p> <p>Profesionales de la salud de la agencia (10)</p> <p>Otro personal que labora dentro de la agencia (4)</p>

	<p>estudiantes que visitan el servicio de Fisioterapia de la IPS Escuela Nacional del Deporte desde otras universidades el país.</p> <p>Actividad: <i>Entrega de Planes caseros a usuarios del servicio de la agencia</i></p> <p>Desarrollo de planes caseros que permitan el apoyo de los usuarios y sus condiciones de salud, usuarios atendidos en el servicio durante el tiempo de rotación</p>			<p>Practicantes de VIII semestre. (8)</p> <p>Asesor de practica</p> <p>Usuarios 26</p>
<p>Fisioterapia Educando para la Salud</p>	<p>Actividad: <i>“Participación en el marco de la celebración de la semana de la salud mental” – II Encuentro de Salud Mental: Una mirada interdisciplinar</i></p> <p>1. <i>Presentación de película “La ventaja de ser invisible” con la participación de docentes como panelistas</i></p> <p>2. <i>Psicomotricidad en la salud mental</i></p> <p>Los estudiantes del curso de Psicomotricidad del programa de fisioterapia participaron a través de la organización de actividades psicomotrices para abordar a la comunidad educativa en general y</p>		<p>Octubre 10/ 2022 5:00 p.m</p>	<p>Estudiantes de la Facultad de Salud y Rehabilitación</p> <p>Estudiantes del curso de Psicomotricidad y Didáctica del Movimiento – IV semestre. (grupos organizadores y estudiantes que participaron de manera espontánea en las actividades.</p>

	<p>posibilitar espacios estratégicos que favoreciera el manejo de sus emociones, expresiones</p> <p>3. Participación como asistentes en los Webinars propuestos por las Especializaciones de la Facultad de Salud</p>			<p>Asistentes: 259 estudiantes y comunidad educativa</p> <p>Asistentes 75</p>
GESTION SOCIAL	<p>Actividad: “Participación con Fundación de Prader Willi”.</p> <p>Desarrollo de actividades psicomotoras con música del pacífico en el encuentro de familias de niños con síndrome de Prader Willi. Para esta actividad se contó con la participación de estudiantes de pregrado del programa de fisioterapia y de posgrado del programa de Especialización en Neurorehabilitación; además del acompañamiento de 3 docentes responsables del proyecto “Ronda Litoral”.</p> <p>Actividad: “Sistematización de la experiencia”</p> <p>A través de entrevistas semiestructuradas de los participantes al evento, esto sirvió como suministro a la sistematización de experiencia para la escritura del capítulo del libro RONDA LITORAL,</p>		<p>Octubre 22 / 2022</p>	<p>Usuarios: 45 (24 adultos, 12 niños con SPW, 9 niños típicos)</p> <p>Docentes: 3 responsables del proyecto</p> <p>Estudiante de posgrados (1)</p> <p>Estudiantes de cuarto semestre del curso de Psicomotricidad (5)</p> <p>Estudiantes de VIII semestre de practica de consulta externa (4)</p>

	PSICOMOTRICIDAD CON MÚSICA DEL PACIFICO. UNA EXPERIENCIA DESDE LA INTERCULTURALIDAD para la Universidad del Cauca.			
--	--	--	--	--

VER ANEXOS

PRIMER SEMESTRE IPS IU END

Actividad:







Lo celebraremos mañana viernes 27 de mayo 🌸🌸 Te esperamos en el kiosco de la IUEND - Programa de Fisioterapia



PRACTICA INTERSEMESTRAL – IPS ASODISVALLE



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA SALUD MENTAL

- Libera las hormonas de la felicidad.
- Alivia y reduce el estrés.
- Mejora las relaciones sociales.
- Aumenta la autoestima.
- Alivia la ansiedad.
- Retardiza y previene el deterioro cognitivo.
- Aumento de la memoria.
- Combate los trastornos del sueño: insomnio y somnolencia.
- Aumenta la productividad y la capacidad de concentración.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Barbosa, S., Iriarte, A. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud física y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Galanes*, 2018, 25, pp.141-155. Disponible en: <https://scielo.org/urn/urn:lsid:lsid:org.scielo.org/articulo?codigo=6384972>
- Marquez, S. Beneficios psicológicos de la actividad física. *Rev. de psicología y opto.*, 1995, 48 (1): 185 - 206. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2376544.pdf>
- Chavez, C., Choperena, J., Carabona, C., Salazar, A. *Red del fisioterapeuta en un equipo multidisciplinar de salud mental*, 2018. Disponible en: https://repository.uca.edu.co/bitstream/handle/10948/13201/101_Fisioterapeuta.pdf?sequence=2&isAllowed=y

ACTIVIDAD DE PROYECCIÓN SOCIAL

CONSULTA EXTERNA I
AGENCIA: ASODISVALLE
JULIO 2022

ASESORES PRACTICA:
ZULAMY AGUDELO,
LINA BENGIO



ESTUDIANTES:
Luz Karina Viera Baos,
Ingrid Lorena Villarejo,
Alejandra Tilana Femberthy,
Valentina Sotelo Castilla,
Yalethza Santacruz Estrada

SALUD MENTAL



Cuida tu mente, tu cuerpo te lo agradecerá.
Cuida tu cuerpo, tu mente te lo agradecerá.

Debbie Hampton

¿QUE ES ?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y en última instancia, el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación.



FACTORES DE RIESGO QUE AFECTAN

- Factores individuales: capacidad de afrontamiento, gestión de emociones y pensamientos.
- Factores socioculturales y organizativos: sobrecarga laboral, condiciones laborales, políticas en materia de salud laboral y salud mental de cada país.
- Factores biológicos: genéticos hereditarios, deficiencias nutricionales o exposición a metales pesados.
- Factores ambientales: agentes contaminantes.



IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Radica en las aportaciones que tiene en nuestra vida cotidiana:

- Nos permite enfrentar el estrés de la vida.
- Estar físicamente saludables.
- Tener relaciones sanas.
- Contribuir de forma significativa a nuestra comunidad.
- Facilita las posibilidades de trabajo productivo en entornos saludables.
- Alcanzar nuestro completa potencial.

La salud mental juega un papel crucial en el cuidado de la salud física, ya que algunas afecciones mentales aumentan el riesgo de complicaciones a la salud, como: accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, y enfermedades cardíacas.



Asistencia Salud Mental

ASOCIACIÓN DE DESARROLLO DEL VALLE
DE LA SIERRA DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA

Proyecto: **RED DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA** | Línea de Acción: **ATENCIÓN PSICOLÓGICA**

Fecha: **21 Julio 2022**
Actividad: **Entrega de Planes Caseros**

No.	NOMBRE DEL PARTICIPANTE	TELÉFONO	DIRECCIÓN	TEMA
1	Don Heriberto...	12345678	Guatemala	Depresión
2	Don Juan...	12345678	Guatemala	Depresión
3	Don Carlos...	12345678	Guatemala	Depresión
4	Don Pedro...	12345678	Guatemala	Depresión
5	Don Roberto...	12345678	Guatemala	Depresión
6	Don Antonio...	12345678	Guatemala	Depresión
7	Don Manuel...	12345678	Guatemala	Depresión
8	Don José...	12345678	Guatemala	Depresión
9	Don Andrés...	12345678	Guatemala	Depresión
10	Don Fernando...	12345678	Guatemala	Depresión
11	Don Gabriel...	12345678	Guatemala	Depresión
12	Don Ignacio...	12345678	Guatemala	Depresión
13	Don Gerardo...	12345678	Guatemala	Depresión
14	Don Juan...	12345678	Guatemala	Depresión
15	Don Carlos...	12345678	Guatemala	Depresión
16	Don Pedro...	12345678	Guatemala	Depresión
17	Don Roberto...	12345678	Guatemala	Depresión
18	Don Antonio...	12345678	Guatemala	Depresión
19	Don Manuel...	12345678	Guatemala	Depresión
20	Don José...	12345678	Guatemala	Depresión

ASOCIACIÓN DE DESARROLLO DEL VALLE
DE LA SIERRA DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA

Proyecto: **RED DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA** | Línea de Acción: **ATENCIÓN PSICOLÓGICA**

Fecha: **22 Agosto 2022**
Actividad: **Entrega de Planes Caseros**

No.	NOMBRE DEL PARTICIPANTE	TELÉFONO	DIRECCIÓN	TEMA
1	Don Antonio...	12345678	Guatemala	Depresión
2	Don Juan...	12345678	Guatemala	Depresión
3	Don Carlos...	12345678	Guatemala	Depresión
4	Don Pedro...	12345678	Guatemala	Depresión
5	Don Roberto...	12345678	Guatemala	Depresión
6	Don Antonio...	12345678	Guatemala	Depresión
7	Don Manuel...	12345678	Guatemala	Depresión
8	Don José...	12345678	Guatemala	Depresión
9	Don Andrés...	12345678	Guatemala	Depresión
10	Don Fernando...	12345678	Guatemala	Depresión
11	Don Gabriel...	12345678	Guatemala	Depresión
12	Don Ignacio...	12345678	Guatemala	Depresión
13	Don Gerardo...	12345678	Guatemala	Depresión
14	Don Juan...	12345678	Guatemala	Depresión
15	Don Carlos...	12345678	Guatemala	Depresión
16	Don Pedro...	12345678	Guatemala	Depresión
17	Don Roberto...	12345678	Guatemala	Depresión
18	Don Antonio...	12345678	Guatemala	Depresión
19	Don Manuel...	12345678	Guatemala	Depresión
20	Don José...	12345678	Guatemala	Depresión

Entrega de planes caseros

ASOCIACIÓN DE DESARROLLO DEL VALLE
DE LA SIERRA DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA

Proyecto: **RED DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA** | Línea de Acción: **ATENCIÓN PSICOLÓGICA**

Fecha: **5 Agosto 2022**
Actividad: **Entrega Plan Casero**

No.	NOMBRE DEL PARTICIPANTE	TELÉFONO	DIRECCIÓN	TEMA
1	Don Antonio...	12345678	Guatemala	Depresión
2	Don Juan...	12345678	Guatemala	Depresión
3	Don Carlos...	12345678	Guatemala	Depresión
4	Don Pedro...	12345678	Guatemala	Depresión
5	Don Roberto...	12345678	Guatemala	Depresión
6	Don Antonio...	12345678	Guatemala	Depresión
7	Don Manuel...	12345678	Guatemala	Depresión
8	Don José...	12345678	Guatemala	Depresión
9	Don Andrés...	12345678	Guatemala	Depresión
10	Don Fernando...	12345678	Guatemala	Depresión
11	Don Gabriel...	12345678	Guatemala	Depresión
12	Don Ignacio...	12345678	Guatemala	Depresión
13	Don Gerardo...	12345678	Guatemala	Depresión
14	Don Juan...	12345678	Guatemala	Depresión
15	Don Carlos...	12345678	Guatemala	Depresión
16	Don Pedro...	12345678	Guatemala	Depresión
17	Don Roberto...	12345678	Guatemala	Depresión
18	Don Antonio...	12345678	Guatemala	Depresión
19	Don Manuel...	12345678	Guatemala	Depresión
20	Don José...	12345678	Guatemala	Depresión

ASOCIACIÓN DE DESARROLLO DEL VALLE
DE LA SIERRA DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA

Proyecto: **RED DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA** | Línea de Acción: **ATENCIÓN PSICOLÓGICA**

Fecha: **5 Agosto 2022**
Actividad: **Entrega Plan Casero**

No.	NOMBRE DEL PARTICIPANTE	TELÉFONO	DIRECCIÓN	TEMA
1	Don Antonio...	12345678	Guatemala	Depresión
2	Don Juan...	12345678	Guatemala	Depresión
3	Don Carlos...	12345678	Guatemala	Depresión
4	Don Pedro...	12345678	Guatemala	Depresión
5	Don Roberto...	12345678	Guatemala	Depresión
6	Don Antonio...	12345678	Guatemala	Depresión
7	Don Manuel...	12345678	Guatemala	Depresión
8	Don José...	12345678	Guatemala	Depresión
9	Don Andrés...	12345678	Guatemala	Depresión
10	Don Fernando...	12345678	Guatemala	Depresión
11	Don Gabriel...	12345678	Guatemala	Depresión
12	Don Ignacio...	12345678	Guatemala	Depresión
13	Don Gerardo...	12345678	Guatemala	Depresión
14	Don Juan...	12345678	Guatemala	Depresión
15	Don Carlos...	12345678	Guatemala	Depresión
16	Don Pedro...	12345678	Guatemala	Depresión
17	Don Roberto...	12345678	Guatemala	Depresión
18	Don Antonio...	12345678	Guatemala	Depresión
19	Don Manuel...	12345678	Guatemala	Depresión
20	Don José...	12345678	Guatemala	Depresión

Evidencia fotográfica de las actividades de proyección social pruebas físicas para atletismo



SEGUNDO SEMESTRE IPS IU END



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA	ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE	Código: IG.112.43.04.06
REGISTRO DE ASISTENCIA		Fecha: 26/07/2021
		Versión: 7
		Página 1 de 1

IPS ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE

Nombre Completo: Rodriguez Gonzalez Estelma I. Tema: Pa.P Salud Mental (Estrategias Tematicas en Salud Mental)

Fecha: 23/9/2022 Hora: 9:00 a pm



ANSIEDAD

1 de 1

Es una respuesta emocional que se presenta en las personas ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal.

Relajate, respira, eres fuerte y vas a poder con todo en el tiempo adecuado

Consejos para controlar la ansiedad

- Duerme lo suficiente
- Mantente en contacto con las personas que te apoyan
- Practica técnicas de relajación
- Terapia Cognitivo-Conductual, guiada por un profesional.
- Realiza actividad física
- Mantente en contacto con las personas que te apoyan
- Terapia Cognitivo-Conductual, guiada por un profesional.

Elaborado por estudiantes de octavo semestre como parte del sistema DOC sig. Juliana Aguilar, Octubre 2022

Firma: *[Handwritten Signature]*

específicas en Salud
a AM pm

Firma: *[Handwritten Signature]*

[Handwritten Signatures]

archivos automatizados propiedad de la Entidad y podrán ser utilizados por el titular del archivo para el ejercicio de las funciones propias en el mes de octubre de 2012, de Protección de Datos de Carácter Personal, Ud. podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y



Actividad: "Salud Mental en el Deporte Adaptado"

Firmas
 Sebastian Salcedo
 Juan Pablo Gonzalez
 Juan Felipe Corrales
 Daniel Gomez Lopez E
 Andres Fria Colmen
 Dayana Lopez
 Karel Pineda
 Ines Lopez de la

Fecha: 23 / nov / 2022

Asistencia de programa de prevención de la discapacidad y promoción de la Salud
 Diana de la Cruz
 Guayana A.
 Juan Manuel
 Oscar Rodriguez
 Janna Gonzalez

Estiramientos
 Mantener durante 15 segundos

Recomendaciones
 Minimizar la carga de peso sobre la extremidad izquierda durante la bipedestación y la marcha con apoyo de:
 • Muleta
 • Bastón
 - Evitar levantar cargas
 - No realizar actividades que generen impacto sobre la rodilla

Bibliografía
 Tarazona E. Ejercicios de rehabilitación. Pensados en el diseño de ejercicios y actividades prácticas (Internet). Primera edición. Editorial Médica Panamericana, 2009.

Programa de Fisioterapia
 Estudiantes Valeriano Rodríguez Morales
 Asesor docente: Fabiana Agudelo
 Diciembre 2022

Erika Agudelo

der Willi”.

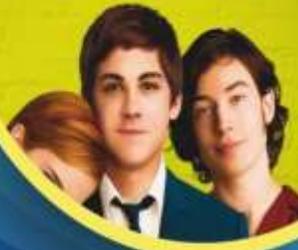




Actividad: “Participación en el marco de la celebración de la semana de la salud mental”

II Encuentro de Salud Mental

las ventajas de ser invisible
SOMOS INFINITOS



Una mirada interdisciplinar

Hagamos la Salud Mental, una Prioridad Global

Cineforo

“La ventaja de ser invisible”



Lunes
10 de octubre
de 2022



5:00 p. m.

Lugar: Auditorio José Fernando Arroyo Valencia - Ingreso gratuito



Facultad de Salud y Rehabilitación

Especializaciones (Actividad Física - Neuorrehabilitación - Fisioterapia del Deporte) | Dirección Técnica de Proyección Social

II Encuentro de Salud Mental



Una mirada interdisciplinar

Hagamos la Salud Mental, una Prioridad Global



Viernes
14 de octubre
de 2022



a partir de las
9:00 a. m.

Lugar: I.U Escuela Nacional del Deporte - gratuito



Facultad de Salud y Rehabilitación

Especializaciones (Actividad Física - Neuorrehabilitación - Fisioterapia del Deporte) | Dirección Técnica de Proyección Social

II Encuentro de Salud Mental



Una mirada interdisciplinar

Hagamos la Salud Mental, una Prioridad Global

Webinar

Relación entre la condición física saludable y la sintomatología depresiva en estudiantes universitarios.

Por: Miguel Alejandro Atencio Osorio



Octubre 11
de 2022



6:15 p. m.
virtual gratuito

Webinar

"Fisioterapia, Salud Mental y terapias Alternativas"

Por: Alejandra Bojacá Bazurto



Octubre 12
de 2022



6:15 p. m.
virtual gratuito

Webinar

"Relevancia y abordaje psicológico en rehabilitación deportiva"

Por: Norma Elizabeth Mora Rosas



Octubre 13
de 2022



6:15 p. m.
virtual gratuito



Facultad de Salud y Rehabilitación

Especializaciones (Actividad Física - Neurorrehabilitación - Fisioterapia del Deporte) | Dirección Técnica de Proyección Social



Medico Auditor_IPS <medica.auditora.ips@endeporte.edu.co>

Fwd: ¡Vive la Semana del Autocuidado! 🦵❤️

Juan David España Cordoba <juand.espana@endeporte.edu.co>

22 de septiembre de 2021, 16:25

Para: María Eugenia Mejía <medica.auditora.ips@endeporte.edu.co>, Carmen Ximena Tejada Rojas <direccionips@endeporte.edu.co>

Buena tarde Médica

cordial saludo

Aquí en esta semana se puede adelantar el tema pendiente en el plan.

quedo atento

----- Forwarded message -----

De: **Oficina Comunicaciones** <comunicaciones@endeporte.edu.co>

Date: mié, 22 sept 2021 a las 16:20

Subject: ¡Vive la Semana del Autocuidado! 🦵❤️

To: ESTUDIANTES-FAC-DEPORTE <estudiantes-fac-deporte@endeporte.edu.co>, ESTUDIANTES-FAC-SALUD <estudiantes-fac-salud@endeporte.edu.co>, ESTUDIANTES-FAC-ADMINISTRACION <estudiantes-fac-administracion@endeporte.edu.co>, DOCENTES <docentes@endeporte.edu.co>, ADMINISTRATIVOS <administrativos@endeporte.edu.co>, CONTRATISTAS <contratistas@endeporte.edu.co>

Inscríbete en la Unidad de Bienestar Universitario

Lunes 27

“El autocuidado, un hábito para vivir mejor”

- 8:00 a. m. a 11:00 a. m. | 1:00 p. m. a 4:00 p. m.
Masaje Localizado 15 minutos | Toda la comunidad
Docentes Julián Lasprilla y Ángela Zambrano | Salón de Masajes - Coliseo C 205
- 9:00 a. m. a 3:00 p. m.
Apuesta por la vida | Toda la comunidad
Servicio de Psicología | Kiosko
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Citologías | Toda la comunidad
Servicio médico institucional | Enfermería
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Hemograma/Hematocrito | Toda la comunidad
Servicio médico institucional | Enfermería
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Serología | Toda la comunidad
Servicio médico institucional | Enfermería
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Guclometría (Para personas con antecedentes de Diabetes e Hipoglucemia)
Toda la comunidad
Servicio médico institucional | Enfermería
- 10:00 a. m. a 11:30 a. m. | 12:30 p. m. a 1:30 p. m.
Aerorumba | Estudiantes
CAF - UBU Rosa Ramos | Centro de Acondicionamiento Físico - CAF
- 8:00 a. m. a 4:00 p. m.
Tamizaje - Evaluación Antropométrica | Funcionarios y Docentes
EMI Nivelarte | Salón académico - CAF
- 4:30 p. m. a 5:30 p. m.
Aerorumba | Funcionarios y Docentes
CAF - UBU | Centro de Acondicionamiento Físico - CAF
- 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Campaña de Bioseguridad | Toda la comunidad
Unidad de Bienestar Universitario

Martes 28

“Cuida tu cuerpo, es una prioridad”

- 9:00 a. m. a 3:00 p. m.
Campaña Medio Ambiente ‘Cuidando lo Nuestro’ | Toda la comunidad
Unidad de Bienestar Universitario
- 12:00 m. a 1:00 p. m. | 5:00 p. m. a 6:00 p. m.
Yoga | Funcionarios
Viviana Ramirez | Bloque D Terraza 4to piso
- 9:00 a. m. a 4:00 p. m.
Salud Oral (Detartraje - Higiene oral) | Toda la comunidad
Martha Revelo | Enfermería
- 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Campaña de Bioseguridad | Toda la comunidad
Unidad de Bienestar Universitario

SEMANA DEL AUTOCAUIDADO

• • • •
27 al 30 de septiembre

Miércoles 29

“La salud es una relación entre tú y tu cuerpo”

- 8:00 a. m. a 11:00 a. m. | 1:00 p. m. a 4:00 p. m.
Masaje Localizado 15 minutos (Traer toalla) | Toda la comunidad
Docente Olga Hincapie | Salón D 310
Docente Ángela Zambrano | Salón de Masajes - Coliseo C 205
- 8:00 a. m. a 10:00 a. m. (grupo) | 2:00 p. m. a 3:00 p. m. y 5:00 p. m. a 6:00 p. m.
Yoga | Estudiantes
Viviana Ramirez | Bloque D Terraza 4to piso

Jueves 30

“El cuidado de la salud está en tus manos”

- 9:00 a. m. a 12:00 m.
Limpieza Facial | Toda la comunidad
Unidad de Bienestar Universitario - Lady Preciado | Salón Académico - CAF
- 9:30 a. m. a 12:00 m. | 2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Citologías | Toda la comunidad
Servicio Médico | Enfermería

--
Cordialmente,



Unidad de Comunicaciones e Imagen Corporativa

Tel. +57 (2) 554 0404 Ext 129 Cali, Valle

www.endeporte.edu.co

VIGILADA MINEDUCACIÓN



CONTRIBUYAMOS CON LA PRESERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE, NO IMPRIMA ESTE CORREO SI REALMENTE NO LO REQUIERE
La información compartida en ese mensaje es confidencial y únicamente para la persona a quien va dirigida.



De acuerdo a La política administrativa de tratamiento de datos personales de la Institución Universitaria Escuela nacional del deporte, le informa que usted puede ejercer su derecho a corregir, actualizar, completar o suprimir sus datos personales registrados en su lista de destinatarios. Para ello están disponibles los siguientes medios:

Email atencionalciudadano@endeporte.edu.co

Teléfono (1)5540404 ext 230

Línea Gratuita de atención al cliente: 018000413691

Presencial [Calle 9 #34-01](#) de la ciudad de Cali - Colombia

Más información acerca de nuestras políticas de privacidad en el portal web www.endeporte.edu.co.

CONFIDENCIALIDAD: Este mensaje y cualquier archivo anexo son confidenciales y para uso exclusivo del destinatario. Esta comunicación puede contener información protegida por derechos de autor. Si usted ha recibido este mensaje por error, equivocación u omisión queda estrictamente prohibida la utilización, copia, reimpresión y/o reenvío del mismo. En tal caso, por favor notificar, de forma inmediata al remitente y borrar el mensaje original y cualquier archivo anexo. Gracias.

CONFIDENTIALITY: This message and any of its attachments are confidential and for the exclusive use of their addressee. This communication may contain information protected under copyright laws. If you have received this message by error, mistake or omission, please be advised that the use, copy, printing or resending of this message becomes strictly prohibited. In such a case, please inform the sender immediately, and proceed to erase the original message and all of its attachments. Thank you.

--
atentamente,



Tel: 57 + 5540404 Ext: 230. Cali - Valle

Juand.espana@endeporte.edu.co
www.endeporte.edu.co



De acuerdo a La política administrativa de tratamiento de datos personales de la Institución Universitaria Escuela nacional del deporte, le informa que usted puede ejercer su derecho a corregir, actualizar, completar o suprimir sus datos personales registrados en su lista de destinatarios. Para ello están disponibles los siguientes medios:

Email atencionalciudadano@endeporte.edu.co

Teléfono (1)5540404 ext 230

Línea Gratuita de atención al cliente: 018000413691

Presencial [Calle 9 #34-01](#) de la ciudad de Cali - Colombia

Más información acerca de nuestras políticas de privacidad en el portal web www.endeporte.edu.co.

CONFIDENCIALIDAD: *Este mensaje y cualquier archivo anexo son confidenciales y para uso exclusivo del destinatario. Esta comunicación puede contener información protegida por derechos de autor. Si usted ha recibido este mensaje por error, equivocación u omisión queda estrictamente prohibida la utilización, copia, reimpresión y/o reenvío del mismo. En tal caso, por favor notificar, de forma inmediata al remitente y borrar el mensaje original y cualquier archivo anexo. Gracias.*

CONFIDENTIALITY: *This message and any of its attachments are confidential and for the exclusive use of their addressee. This communication may contain information protected under copyright laws. If you have received this message by error, mistake or omission, please be advised that the use, copy, printing or resending of this message becomes strictly prohibited. In such a case, please inform the sender immediately, and proceed to erase the original message and all of its attachments. Thank you.*