

"MI CUERPO COMO FUENTE DE BIENESTAR"

Participación del Hospital San Rafael de Zarzal en la Escuela Normal Superior Nuestra Señora de las Mercedes

Población Intervenida Estudiantes Grado 6-7-8

Introducción

El cuerpo humano es la base del bienestar físico, mental y emocional. Reconocer su importancia y promover hábitos saludables desde la infancia y en el entorno familiar es esencial para formar individuos conscientes y responsables de su autocuidado. En este contexto, el Hospital San Rafael de Zarzal, en articulación con la Escuela Normal Superior Nuestra Señora de las Mercedes, desarrolló la actividad "Mi cuerpo como fuente de bienestar", con el propósito de sensibilizar a estudiantes y padres de familia sobre las acciones que favorecen o afectan el bienestar corporal y emocional.

Justificación

La intervención surge de la necesidad de fortalecer los procesos de educación para la salud dentro de las instituciones educativas, fomentando la corresponsabilidad entre escuela, familia y comunidad. Muchas veces, los hábitos de vida inadecuados como la mala alimentación, el sedentarismo o la falta de descanso se adquieren desde edades tempranas y se consolidan en el núcleo familiar. Por ello, generar espacios de reflexión colectiva permite identificar comportamientos perjudiciales y promover prácticas que beneficien la salud integral. La participación del Hospital San Rafael refuerza el compromiso interinstitucional por formar comunidades más saludables y conscientes del valor del autocuidado.

Objetivo general

Promover la reflexión y la toma de conciencia sobre la importancia del cuidado del cuerpo como fuente de bienestar físico y emocional en estudiantes y familias de la Escuela Normal Superior Nuestra Señora de las Mercedes.

Objetivos específicos:

- Identificar acciones y hábitos que favorecen o afectan el bienestar corporal.
- Fomentar la participación activa de los padres de familia en procesos de educación para la salud.
- Estimular la expresión emocional y la empatía a través de dinámicas lúdicas que fortalezcan la comprensión del autocuidado.

Actividad #1: “Reconociendo las acciones y hábitos que ayudan al cuidar o dañar mi cuerpo”

Acciones que reflejan el cuerpo como fuente de bienestar

1. **Mantener una alimentación equilibrada**, con frutas, verduras y agua suficiente.
2. **Practicar actividad física regularmente**, como caminar, bailar o hacer deporte.
3. **Dormir el tiempo necesario** para recuperar energía (8 horas en promedio).
4. **Respetar los límites del propio cuerpo**, escuchando señales de cansancio o dolor.
5. **Practicar la higiene personal diaria**, como el baño, cepillado dental y lavado de manos.
6. **Expresar las emociones de manera saludable**, sin reprimirlas ni descargar violencia.
7. **Buscar atención médica preventiva**, como revisiones o chequeos regulares.
8. **Rodearse de relaciones afectivas positivas**, donde exista respeto y apoyo mutuo.
9. **Usar ropa cómoda y adecuada al clima**, que permita sentirse libre y seguro.

10. **Reconocer y valorar el cuerpo propio**, aceptando su diversidad, sin comparaciones dañinas.

Acciones que dañan al cuerpo y rompen la responsabilidad del autocuidado

1. **Consumir alcohol, tabaco o drogas**, que deterioran órganos y afectan la mente.
2. **Descuidar la alimentación**, saltando comidas o abusando de productos ultra procesados.
3. **Dormir poco o alterar los horarios de descanso** de forma continua.
4. **Ignorar señales de dolor o enfermedad**, evitando acudir al médico.
5. **Practicar relaciones sexuales sin protección**, exponiéndose a infecciones o embarazos no deseados.
6. **Permitir o ejercer violencia física o emocional**, dañando el cuerpo y la autoestima.
7. **Adoptar posturas o hábitos sedentarios prolongados**, que afectan músculos y articulaciones.
8. **Exponerse al sol sin protección** o sin hidratación suficiente.
9. **Usar pantallas en exceso**, afectando la vista, el sueño y la postura.
10. **Rechazar o criticar el propio cuerpo**, generando inseguridad y baja autoestima.

Descripción de la actividad

Esta actividad se desarrolló mediante una dinámica participativa en la que se leyeron a los padres de familia y estudiantes diversas acciones relacionadas con el cuidado o daño del cuerpo. Los participantes contaron con paletas que contenían imágenes de emojis (feliz, triste, angustiado, tranquilo y preocupado), las cuales utilizaron para representar cómo percibían cada acción mencionada.

Esta metodología permitió una participación activa y reflexiva, facilitando la comunicación entre adultos y niños y promoviendo el reconocimiento de emociones asociadas a las conductas saludables o perjudiciales. A través del juego y la expresión simbólica, se logró que los asistentes comprendieran de manera sencilla la relación entre hábitos cotidianos y bienestar físico y emocional.

Reflexiones sobre la importancia del cuidado del cuerpo como fuente de bienestar.

Cuidar el cuerpo implica más que mantener una buena apariencia; es reconocerlo como el vehículo que permite disfrutar la vida, aprender, trabajar y compartir con los demás. Desde la infancia, es fundamental enseñar que el bienestar depende de las decisiones diarias: la alimentación equilibrada, el descanso adecuado, la práctica del ejercicio, la higiene personal y la gestión de las emociones.

Asimismo, el cuidado del cuerpo se convierte en una forma de respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Al interior de las familias, fortalecer estos valores contribuye a mejorar la convivencia, prevenir enfermedades y promover una vida más plena y saludable.

conclusion

Las intervenciones educativas como “Mi cuerpo como fuente de bienestar” resultan de gran relevancia dentro de las instituciones escolares, ya que permiten sensibilizar a padres de familia, cuidadores y estudiantes sobre la importancia del autocuidado y la adopción de hábitos saludables. La participación conjunta del Hospital San Rafael de Zarzal y la Escuela Normal Superior Nuestra Señora de las Mercedes evidencia el impacto positivo del trabajo intersectorial en la promoción de la salud y el bienestar comunitario.

Estas actividades no solo fortalecen el vínculo entre la escuela y la familia, sino que también consolidan una cultura de prevención y bienestar que se refleja en la calidad de vida de los participantes y en el entorno educativo en general.

MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: imágenes impresas





EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS: I. E. Normal Superior



 Hospital Departamental SAN RAFAEL Transformando la atención en Salud	HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1		CÓDIGO: GC-SO-FO-05 VERSIÓN: 03 FECHA: 23/07/2025 TRD: PÁGINA: 1 de 1
	LISTADO DE ASISTENCIA		

NOMBRE EVENTO: <u>Mi cuerpo como fuente de Bienestar</u>	
FACILITADOR: <u>Ligia Dany Caicedo Torres</u>	
FECHA: <u>13/12/2025</u>	HORA DE INICIO: <u>8:00 am</u>
LUGAR: <u>I. E. Escuela Normal Superior</u>	HORA DE TERMINACIÓN: <u>12:00m</u>

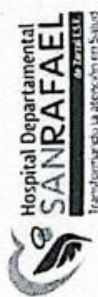
No	NOMBRE COMPLETO	Nº DE DOCUMENTO	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
	Helany Salazar	119151170	11-A	3206232523	Melany233@hotmail.com	
	Emelyly Acosta	1116900197	11-A	31021937814	emelylyacosta2000@gmail.com	
	Jairo Luis Melendez	1116432276	11-A	3136734901	el1411@gmail.com	
	Mariana Daza Arana	1110046562	11-A	3126365744	mariana.daza@unicef.org	
	Yennifer Yamara Rivas	1113309239	—	3101575931	Yamara.1993@hotmail.com	
	Diego Iván Vargal	111444909	—	3116515573	diegoivn.vargal@gmail.com	
	David Rivas	1193773101	—	312585276	David.1210@gmail.com	
	María Angélica	1125224232	—	3263333702	mariaangelica14@gmail.com	
	Julia Sofia Arango	1109445208	—	3207076396	—	
	Darwin Becerra	1116447120	—	3226310122	—	
	José Antonio Goliado	111525102	9-A	3207076396	—	
	Juan Sebastian Acosta	1116442329	9-A	3117318805	—	
	Anna Vergara	1050089704	10-C	3176084469	—	
	Juan Fernando D.	1176442451	8-A	3264842274	Juanfer0616@gmail.com	
	Valentina Torres S.	1110966589	9-B	313700483	—	

	HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1		CÓDIGO: GC-SO-FO-05
			VERSIÓN: 03
			FECHA: 23/07/2025
			TRD: PÁGINA: 1 de 1

LISTADO DE ASISTENCIA

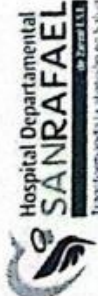
NOMBRE EVENTO: <u>Mi cuerpo: como fuente de Bienestar</u>	
FACILITADOR: <u>Ligia Dany Caicedo Torres</u>	
FECHA: <u>13/11/2025</u>	HORA DE INICIO:
LUGAR: <u>I.E. Escuela Normal Superior</u>	HORA DE TERMINACIÓN:

No	NOMBRE COMPLETO	Nº DE DOCUMENTO	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
	Sara Michel Parra Red	111644567	3º	3277477303		Sara Michel Parra Red
	Christian yohan	1116446895	5º	3217089884		Christian yohan
	Luz Ruthme S.C	1116444129	—	3123861303		Luz Ruthme S.C
	Yuri Lorena Alvarez	1114208913	5º	3192038712		Yuri Lorena Alvarez
	Glenn Restrepo	1017173200	3	3117123156		Glenn Restrepo
	Vermy Samartino	105880346	—	32830692		Vermy Samartino
	Isabella Lopez T	1116442212	9-A	314774134		Isabella Lopez T
	Sergio Andres Diaz A	1116441375	9-A	320422070		Sergio Andres Diaz A
	Valeria Carolina Ochoa	1116441373	9-A	3233764507		Valeria Carolina Ochoa
	Camilo Abano	1116441773	9-A	3116472080		Camilo Abano
	Juan Jose Quintana		9-A	315732621		Juan Jose Quintana
	Hariana Patricia Peña	1116442090	9-A	317070649		Hariana Patricia Peña
	Emilita Ochoa	1116442326	9-B			Emilita Ochoa
	Saray Patricia Ramirez		7C	3208843637		Saray Patricia Ramirez
	Mariana Ramirez	1116025690	7C	3116553818		Mariana Ramirez

	HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1		CÓDIGO: GC-SO-FO-05
			VERSIÓN: 03
			FECHA: 23/07/2025
			TRD: PÁGINA: 1 de 1

LISTADO DE ASISTENCIA	
NOMBRE EVENTO: Mi cuerpo: como fuente de Bienestar	
FACILITADOR: Ligia Dany Caicedo Torres	
FECHA: 13/11/2025	HORA DE INICIO:
LUGAR: I.E. Escuela Normal Superior	HORA DE TERMINACIÓN:

No	NOMBRE COMPLETO	Nº DE DOCUMENTO	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
	Sara Michel Parra Red	111644567	3º	3217477303		Sara Michel Parra Red
	Christian Johán	1116446995	5º	3217089984		Christian Johán
	Luz Milene S.C	1116444139	—	3223861303		Luz Milene S.C
	Yuri Lorena Alvarado	1114208973	5º	3192038772		Yuri Lorena Alvarado
	Gloria Restrepo	1017173300	3	3117123156		Gloria Restrepo
	Vermy Sarmiento	105880346	—	3218330692		Vermy Sarmiento
	Isabella Lopez	1116442272	9-A	314774134		Isabella Lopez
	Sergio Andres Daza	1115441372	9-A	3204220468		Sergio Andres Daza
	Yara Carolina Ochoa		9-A	3258764597		Yara Carolina Ochoa
	Camila Aguero	1116441773	9-A	3116470880		Camila Aguero
	Juan Jose Quintana		9-A	5157772621		Juan Jose Quintana
	Mariana Paola Peña	1116442090	9-A	3170707649		Mariana Paola Peña
	Emilito Ochoa	1116442326	9-B			Emilito Ochoa
	Saray Patricia Ramirez		7C	3208843637		Saray Patricia Ramirez
	Mariana Ramirez	1116025690	7C	3116553808		Mariana Ramirez

	HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1		CÓDIGO: GC-SO-FO-05
			VERSIÓN: 03
			FECHA: 23/07/2025
			TRD: PÁGINA: 1 de 1

LISTADO DE ASISTENCIA

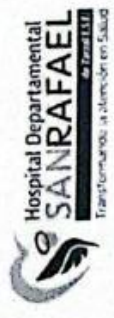
NOMBRE EVENTO:	Mi cuerpo: Como fuente de Bienestar		
FACILITADOR:	Ligia Dany Caicedo Torres		
FECHA:	13/11/2025	HORA DE INICIO:	8:00 am
LUGAR:	I.E. Escuela Normal Superior	HORA DE TERMINACIÓN:	12:00 m

No	NOMBRE COMPLETO	Nº DE DOCUMENTO	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
	Juan José Mañera	1116444300	Estudiante			Juan José Mañera
	Juan Gabriel Gutierrez	1114446772	Estudiante	300 2979325		Juan
	Demian Samuel		Estudiante			Demian Samuel
	Manuela Botero D.	1117024674	Estudiante	300 4307269		Manuela
	Sofía Franco Chica	1116441189	Estudiante	317 9449298		Sofía
	Laura Sofia Chica	1116441181	Estudiante	31557597110		Laura
	Nicolas Zambiano B.	116255646	Estudiante	3186868921		Nicolas
	Miguel Angel Librero	1119251347	Estudiante	328 0959443		Miguel
	John Esteban Velazquez		Estudiante			John
	Vhally Rodriguez	1116441306	Estudiante	3147285557		Vhally Rodriguez
	Santiago Cuvellos	1116441942	Estudiante	3153810165		Santiago Cuvellos
	Juan Diego Gonzalez		Estudiante	321341012		Juan D.
	Juan Diego Caballero	1113786979	Estudiante	3112091448		Juan D.
	Juan Andres Gonzalez	1114414936	Estudiante	3117924922		Juan A.
	Samuel Espinal Arias		Estudiante	3183303659		Samuel E.

	HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1		CÓDIGO: GC-SO-FO-05
			VERSIÓN: 03
			FECHA: 23/07/2025
			TRD: PÁGINA: 1 de 1

NOMBRE EVENTO: <u>Mi cuerpo: Como fuente de Bienestar</u>	
FACILITADOR: <u>Ligia Dany Caicedo Torres</u>	
FECHA: <u>13/11/2025</u>	HORA DE INICIO: <u>8:00 am</u>
LUGAR: <u>I. E. Escuela Normal Superior</u>	HORA DE TERMINACIÓN: <u>12:00 m</u>

No	NOMBRE COMPLETO	Nº DE DOCUMENTO	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
	Profe Benavides	1116437182	Estudiante	3116399981		Alvaro
	Juan Diego Ramirez	1116437182		3235434964		
	Juan Ramirez M	1116437182	Estudiante	3207847100		Juan Ramirez
	Valeria Gueso M	1116437182	Estudiante	3207847100		Valeria C.
	Mariona Gueso M	1116437182	Estudiante			Mariona C.
	Emil Andres Rodriguez	1119151384	Estudiante	3217320256		Emil
	Conny Camilla Cuervo	1119151384	Estudiante			Conny
	Merica Alvarado	1116437182	Estudiante	3185216048		
	Santiago Restrepo	1116437182	Estudiante	3212222200		Santiago
	Jygh Manguel	1116437182	Estudiante	31148071324		Jygh
	Alejandro Castro	1116437182	Estudiante	3137152416		Alejandro
	Glenn H. Ruiz	1116437182	Estudiante	3146338354		Glenn
	Don David Valentin	1116437182	Estudiante			
	Harold Barahona	1116437182	Estudiante			Harold B
	Wilson Guerrero	16828495	obuelo	317537474		Wilson

	HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1		CÓDIGO: GC-SO-FO-05
			VERSIÓN: 03
			FECHA: 23/07/2025
			TRD: PÁGINA: 1 de 1

LISTADO DE ASISTENCIA

NOMBRE EVENTO: Mi cuerpo: Como fuente de Bienestar	
FACILITADOR: Ligia Dany Caicedo Torres	
FECHA: 13/11/2025	HORA DE INICIO: 8:00 am
LUGAR: I. E. Escuela Normal Superior	HORA DE TERMINACIÓN: 12:00 m

No	NOMBRE COMPLETO	Nº DE DOCUMENTO	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
	Verde Benavides	11649886	Estudiante	31639988		Verde
	Juan Diego Ramirez	1116437182		3235434964		Juan Diego
	Juan Ramirez M	111350417	Estudiante	3203864710		Juan Ramirez
	Valeria Guezo M	1116439076	Estudiante	32018160		Valeria G.
	Mariana Geronimo	1116439482	Estudiante			Mariana G.
	Emilia Andrea Rodriguez	1119451384	Estudiante	3214328256		Emilia
	Conny Camila Cordero	1113197835	Estudiante			Conny
	Maica Abalo de	1067210567	Estudiante	5185291058		Maica
	Santiago Restrepo		Estudiante	3212247340		Santiago
	Juan Manuel	1116022099	Estudiante	3148071324		Juan Manuel
	Alexandro Cordero	1116441069	Estudiante	3137184916		Alexandro
	Guillermo Alcazar	1116062247	Estudiante	3146338594		Guillermo
	Don David Valencia	1116441069	Estudiante			Don David
	Mario Barahona	111637302	Estudiante			Mario B
	Wilson Guerrero	16828495	obrero	317577471		Wilson

	HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE ZARZAL E.S.E. VALLE DEL CAUCA NIT: 891900441-1		CÓDIGO: GC-SO-FO-05
			VERSIÓN: 03
			FECHA: 23/07/2025
			TRD: PÁGINA: 1 de 1

NOMBRE EVENTO: <u>Mi cuerpo: Como fuente de Bienestar</u>	
FACILITADOR: <u>Ligia Dany Caicedo Torres</u>	
FECHA: <u>13/11/2025</u>	HORA DE INICIO: <u>8:00 am</u>
LUGAR: <u>I.E. Escuela Normal Superior</u>	HORA DE TERMINACIÓN: <u>12:00 pm</u>

No	NOMBRE COMPLETO	Nº DE DOCUMENTO	CARGO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
	Marcelo Giraldo	18610389	Padre	3105401895		
	Maria Isabel Giraldo	116447809	Madre	3162339118	isabelgiraldo@gmail.com	
	Mayeri Alejandra	116441573	Madre	3233969956		María A.
	Yuri Arriola	116443225	Madre	314634626		Carmen
	MANUELA ESCOBAR	108938068	Madre	3158310878		MANUELA E.
	ERIK ORTIZ	6668455	Madre	3112473118		
	Juan Carlos Zapata	116447809	Padre	310635526		
	Yanelys Mariana Pineda	6978617	Madre	3128187079		
	Lida A. Flores	66677485	Docente	3113441933	lida.flores@gmail.com	
	Martha L. Uribe	66679348	Madre	314-807-9494		Martha L. Uribe
	Xerolay Marin P.	116447334	Madre	3157153671		Xerolay Marin P.
	Rubén Herrera	4548722	Madre	310831861		Rubén Herrera