

**Fecha 11-2025**

**Autor(es) Valeria Pinzón y Sara León**

**Director(es) Ricardo Farias**

**Evaluador(es) Consejo académico del**

**L.D.L.A Publicador Liceo De Los  
Andes**

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

**Presidente de jurado**

---

**Jurado**

---

**Jurado**

---

**Jurado**

---



## ÍNDICE DEL LIBRO

<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>5</b>
<b>1 INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>2 ABSTRACT.....</b>	<b>7</b>
<b>3 RELEVANCIA.....</b>	<b>7</b>
3.1 Vocacional.....	8
3.2 Socio ética.....	8
3.3 Impacto en el LDLA.....	9
<b>4 FORMULACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.....</b>	<b>9</b>
4.1 Pregunta problema.....	11
4.2 Pregunta derivadas.....	11
<b>5 HIPÓTESIS DE TRABAJO.....</b>	<b>11</b>
<b>6 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO OBJETO DEL PROYECTO.....</b>	<b>12</b>
6.1 Marca.....	12
6.2 Logo.....	12
6.3 Etiqueta.....	13
6.4 Precio.....	13
6.5 Estrategia de promoción.....	13
6.6 Estudio de mercado.....	14
6.7 Empaque.....	14
<b>7 PROPÓSITOS GENERALES.....</b>	<b>15</b>
<b>8 LECTURA DE LA REALIDAD.....</b>	<b>15</b>
8.1 Matriz DOFA.....	15

8.1.1 Debilidades.....	15
8.1.2 Oportunidades.....	16
8.1.3 Fortalezas.....	16
8.1.4 Amenazas.....	16
<b>9 BATERÍA CONCEPTUAL.....</b>	<b>17</b>
9.1 Mentefacto conceptual.....	17
9.2 Entramado proposicional.....	18
9.3 Relatoría.....	22
9.4 Estado del arte.....	24
<b>10 PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA.....</b>	<b>30</b>
<b>12 BALANCE GENERAL Y CONCLUSIONES.....</b>	<b>53</b>
12.1 Ganancias.....	61
12.2 Fallas.....	63
12.3 Avances.....	64
12.4 Conclusiones.....	65
<b>13 LEGADO PARA FUTUROS PROYECTOS.....</b>	<b>67</b>
<b>14 ANEXOS.....</b>	<b>68</b>

## AGRADECIMIENTOS

Este proyecto no habría sido posible sin el acompañamiento, la confianza y el compromiso de todas las personas que, con su dedicación, hicieron de Andes Health una experiencia significativa y profundamente humana.

Agradecemos, en primer lugar, a Mister Ricardo Farías, por su dirección, orientación y apoyo constante. Su guía fue la brújula que nos permitió transformar una idea en un proyecto real, lleno de propósito y vocación. Gracias por creer en nuestro trabajo, por inspirarnos a buscar siempre la excelencia y por recordarnos que los proyectos más valiosos son aquellos que dejan huella en las personas.

A Miss Paola Cuineme y al Departamento de Psicología, por su acompañamiento sensible y profesional, por ser parte esencial de este proceso y por guiarnos con empatía y sabiduría. Su apoyo fue el corazón de Andes Health, el impulso que mantuvo viva nuestra intención de cuidar desde la educación y educar desde el cuidado.

A la Coordinación Académica, por permitirnos desarrollar este proyecto con libertad, confianza y respaldo. Su apertura nos permitió crecer, aprender y compartir nuestras ideas con toda la comunidad, construyendo juntos un espacio de bienestar y reflexión.

A nuestras familias, por su apoyo incondicional y por ser nuestro pilar silencioso. Gracias por su paciencia, por creer en nosotras y por motivarnos a continuar incluso en los momentos más exigentes. Detrás de cada logro, siempre estuvo su amor y su confianza.

A los Prometeos, por brindarnos los espacios donde pudimos enseñar, compartir y aprender. Cada jornada, cada taller y cada encuentro fueron una oportunidad para sembrar hábitos saludables, cultivar emociones y fortalecer la unión entre los estudiantes.

A todos los estudiantes del Liceo de los Andes, por su entusiasmo, participación y disposición. En cada sonrisa, en cada reflexión y en cada gesto de empatía encontramos el verdadero sentido de este proyecto. Ustedes son la razón de ser de Andes Health, la prueba viva de que la educación puede transformar vidas cuando se hace con el corazón.

Y, por supuesto, a la Institución Educativa Liceo de los Andes, por creer en nosotros, por abrir las puertas a la innovación y por hacer posible que este sueño se convirtiera en una

experiencia real. Gracias por ser un espacio donde la formación humana y el bienestar integral caminan de la mano.

Hoy, al mirar atrás, comprendemos que Andes Health no fue solo un proyecto, sino un viaje compartido: una historia escrita con compromiso, empatía y esperanza. Cada persona que participó dejó una huella en este camino, y en cada rincón del colegio quedará el eco de todo lo vivido.

**Porque cuidar también es enseñar, y enseñar, al final, es una hermosa forma de amar.**

## 1 INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la sociedad ha experimentado una creciente desconexión entre el bienestar físico y el emocional y en muchos casos se ha desplazado la comprensión profunda de lo que significa realmente estar saludable. Paralelamente, el aumento de los trastornos emocionales. El estrés y la ansiedad evidencian la necesidad urgente de abordar la salud desde una mirada integral.

Andes Health se destacó por ser una experiencia altamente comprometida, en la que se evidenció una activa participación de los estudiantes quienes asumieron un papel importante por medio de las actividades dinámicas, artísticas y expresivas, se logró conectar con personas de diferentes edades, fomentando espacios de reflexión y aprendizaje. Estas acciones permitieron fortalecer aspectos fundamentales como la autoestima y la construcción de una relación sana con el cuerpo y la mente. En conjunto el proyecto no solo promueve hábitos saludables sino que también impulsa el desarrollo personal y emocional es un proceso que se construye desde el interior.

## 2 RESUMEN

El presente proyecto institucional se desarrolló con el propósito de fortalecer la prevención y promoción de la salud desde una perspectiva integral, abordando de manera articulada los ejes físico y emocional. En la actualidad, la sociedad enfrenta una creciente desconexión entre el bienestar corporal y el equilibrio emocional lo que ha generado múltiples problemáticas asociadas a la mala alimentación y la falta de hábitos saludables. Ante esta realidad surge la necesidad de diseñar e implementar una propuesta pedagógica que permitiera fomentar la conciencia del autocuidado. El trabajo se ejecutó dentro del ámbito educativo, en la que los estudiantes participaron en las reflexiones de diversas actividades estas incluyeron dinámicas grupales, talleres de diálogo y ejercicios de autoconocimiento, los cuales promovieron la participación, la creatividad y el trabajo en equipo. A través de estas estrategias se logró generar un impacto positivo tanto en la comunidad educativa como en los propios participantes, quienes lograron comprender la importancia de mantener una relación armónica entre el cuerpo y la mente.

En el eje físico se enfatizó la promoción de una alimentación balanceada, la práctica de la actividad física y la adquisición de hábitos saludables que fortalezcan el bienestar corporal, En el eje emocional, se trabajaron temas como la autoestima, la gestión de emociones y la construcción de una identidad sana. La unión de ambos permitió evidenciar que no se pueden tratar de manera aislada si como partes complementarias de un mismo proceso demostrando que educar para la salud no solo implica transmitir conocimientos sino también despertar la conciencia y transformar hábitos.

### 2.1 ABSTRACT

This institutional project was developed with the purpose of strengthening prevention and health promotion from a comprehensive perspective, addressing the physical and emotional aspects in a coordinated manner. Currently, society faces a growing disconnect

between physical well-being and emotional balance, which has generated multiple problems associated with poor nutrition and a lack of healthy habits. Given this reality, the need arose to design and implement a pedagogical proposal that would foster self-care awareness. The project was carried out within the educational setting, in which students participated in reflections through various activities. These included group dynamics, dialogue workshops, and self-awareness exercises, which promoted participation, creativity, and teamwork. Through these strategies, a positive impact was achieved both on the educational community and on the participants themselves, who came to understand the importance of maintaining a harmonious relationship between body and mind. In the physical area, emphasis was placed on promoting a balanced diet, practicing physical activity, and developing healthy habits that strengthen physical well-being. In the emotional area, topics such as self-esteem, emotional management, and building a healthy identity were addressed. The combination of these two topics made it clear that they cannot be treated in isolation, but rather as complementary parts of the same process, demonstrating that health education not only involves transmitting knowledge but also raising awareness and transforming habits.

### 3. RELEVANCIA

Durante nuestra etapa escolar, se nos planteó la tarea de explorar nuestros intereses, metas y talentos personales. Este desafío, aunque parece simple, es fundamental para proyectar nuestro futuro. En medio de esta reflexión, nos vimos envueltas en una serie de preguntas sobre nuestra vocación y el camino a seguir. La incertidumbre sobre el futuro nos llevó a un viaje de autodescubrimiento, donde finalmente identificamos nuestra verdadera pasión.

Así nació Andes Health, un proyecto que trasciende los requisitos académicos y busca ser un vehículo para el desarrollo de nuestras habilidades y la creación de un espacio donde

los estudiantes puedan crecer más allá del entorno del aula. Andes Health no es solo un proyecto académico; es una oportunidad para expandir nuestros horizontes en el ámbito académico, social e investigativo. A través de este esfuerzo, esperamos contribuir al bienestar de los demás y ayudar a otros a encontrar su propio camino hacia el desarrollo personal.

### 3.1 Vocacional

Sara: Es relevante el proyecto para mí debido a que puedo correlacionar el ámbito de la salud con un proyecto personal pues fomenta mi capacidad personal de aprender acerca de las bases fundamentales de la medicina y enseñarle a los demás en cuanto a la especialidad que quiero estudiar en un futuro logrando relacionar los hábitos físicos con los de salud mental. Así mismo puede ser una ventaja para mí en la carrera debido a que durante el proyecto fue necesaria una investigación para fundamentar las ideas del proyecto.

Valeria: El interés por la psicología comenzó con una curiosidad básica, pero pronto se convirtió en una fascinación profunda. A medida que investigaba más sobre el campo, descubrí la rica complejidad de esta ciencia. En actividades como la Mundografía, realicé diversas lecturas que ampliaron mi comprensión de cómo la psicología explora las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual del ser humano, y cómo puede ser utilizada para ayudar a los demás.

La Real Academia Española define la psicología como el estudio del alma o la actividad mental, un concepto que abarca tanto la observación de los procesos mentales como la aplicación práctica de esta observación para el bienestar de las personas. Esta definición resonó profundamente en mí y reforzó mi decisión de dedicarme a esta disciplina.

### 3.2 Socio ética

La unión entre la psicología, la medicina y la educación es crucial para el desarrollo integral de los estudiantes. En Andes Health nos enfocamos en hábitos, promoción,

prevención y bienestar socio-emocional las cuales tienen un impacto importante en el ámbito socio-ético. Fomentar hábitos saludables no solo mejora la salud física, sino también la salud mental y emocional de los estudiantes, lo que a su vez puede prevenir trastornos emocionales y psicológicos, promoviendo un entorno escolar más saludable.

Es fundamental garantizar que los estudiantes y sus familias comprendan y apoyen las intervenciones propuestas, respetando siempre la privacidad de los estudiantes para crear un ambiente de confianza. Las intervenciones deben adaptarse a las diversas realidades de los estudiantes para ser más efectivas y respetuosas. La promoción del bienestar socioemocional no solo fortalece las relaciones entre estudiantes y familias, sino que también fomenta un sentido de responsabilidad, alentándolos a participar positivamente en su cotidianidad.

### 3.3 Impacto en el LDLA

Andes Health genera que los estudiantes desarrollen habilidades como el aprendizaje de identificación y manejo de sus emociones cómo lo son la empatía, la resiliencia y la resolución de conflictos de manera constructiva. La fomentación de los hábitos saludables tienen un enfoque en nutrición y actividad física provocando una conciencia sobre cómo viven su estilo de vida para tomar decisiones mucho más informadas en cuanto a su salud física y mental.

La promoción de una cultura para el bienestar general, mejora de la convivencia y reducción de problemas como el bullying, se va a generar una disminución de los incidentes y agresión y acoso, los participantes del proyecto están mejor equipados para mediar disputas de forma objetiva. Un colegio que implementa un proyecto cómo lo es Andes Health se posiciona como una institución interesada genuinamente por el desarrollo integral de sus estudiantes mejorando en cada niño su manera de llevar su vida académica y social, es un proyecto que no solo produce mejores estudiantes, sino también ciudadanos equilibrados.

#### 4. FORMULACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

En la actualidad, la salud integral es entendida como un equilibrio entre el bienestar físico y mental. No obstante, en un contexto de vida acelerada y creciente exposición a factores estresantes, los hábitos negativos se han convertido en un problema significativo que afecta la salud global de los individuos. Según el reconocido psiquiatra y escritor Augusto Cury, es fundamental desarrollar una mayor consciencia sobre nuestros hábitos, pues éstos tienen un impacto directo sobre nuestra salud mental y física. Cury enfatiza la importancia de cultivar la inteligencia emocional y la gestión del estrés para evitar que estos factores se conviertan en desencadenantes de enfermedades físicas y mentales. El autor sostiene que, si bien los factores genéticos juegan un papel en el bienestar, son los hábitos adquiridos y las formas de pensar las que realmente marcan la diferencia en nuestra calidad de vida.

Por otro lado, diversas publicaciones científicas, como las presentadas en las Revistas Cubanas para la Salud, subrayan la necesidad de adoptar estilos de vida saludables para prevenir el deterioro de la salud. Estas investigaciones revelan que los hábitos negativos, tales como el sedentarismo, una mala alimentación o la falta de autocuidado, pueden llegar a generar enfermedades crónicas que afectan tanto al cuerpo como a la mente. El desarrollo de una consciencia colectiva e individual acerca de los peligros de estos hábitos es clave para mejorar la calidad de vida de las poblaciones y reducir el impacto de enfermedades prevenibles.

En este mismo contexto, la autoestima es un elemento fundamental en el desarrollo integral de los niños y adolescentes, ya que esta influye directamente en su bienestar emocional, social y académico. Sin embargo, después de la pandemia de Covid-19, se aumentaron los diversos estudios en los cuales se ha evidenciado que un porcentaje significativo de esta población presenta bajos niveles de autoestima, lo cual puede tener consecuencias negativas a corto y largo plazo. Según un estudio realizado por Unilever

(2021), el 54% de las niñas a nivel global no tienen una alta autoestima. Esto se relaciona con los hallazgos de un artículo publicado en la revista Duazary (2019), donde se encontró que los adolescentes con baja autoestima presentan mayores niveles de ansiedad y depresión, lo cual puede afectar su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales.

Además, la investigación realizada por Linaresnevado Psicólogos (s.f.) señala que algunos de los factores que pueden causar baja autoestima en los adolescentes son la comparación social, la presión de los pares y la falta de apoyo familiar. Estos elementos pueden generar sentimientos de inseguridad, frustración y rechazo en los jóvenes, lo que a su vez puede desencadenar problemas de salud mental, como trastornos de ansiedad y depresión.

En este contexto, la necesidad de generar una conciencia crítica sobre los hábitos perjudiciales se convierte en una prioridad. La salud integral toma la capacidad de los individuos para reconocer y transformar aquellos comportamientos que, aunque a menudo pasan desapercibidos, pueden tener consecuencias graves en su bienestar general. La educación y la reflexión acerca de estos hábitos son esenciales para prevenir problemas de salud, promoviendo un enfoque preventivo que apunte al equilibrio. En el Liceo de los Andes es vital que los estudiantes puedan llegar a conocer qué hábitos pueden ser factores desencadenantes de enfermedades, y cómo prevenirlos desde un componente biológico. Esto es una evidente necesidad, ya que desde el departamento de Bienestar se necesita contar con un plan de diseño y prevención, debido a que no se ha logrado aún un alto impacto en ejecución.

#### 4.1 Pregunta problema

¿Cómo pueden los talleres educativos fomentar hábitos saludables que promuevan el bienestar emocional y mejoren la interacción social entre los niños y adolescentes del Liceo de los Andes?

#### 4.2 Pregunta derivadas

- ¿Qué hábitos cotidianos afectan negativamente el bienestar emocional y las relaciones interpersonales de los estudiantes del Liceo de los Andes?
- ¿Cuáles son los principales factores que influyen en el desarrollo emocional de los niños y adolescentes en el entorno escolar?
- ¿Qué estrategias pueden aplicarse en talleres educativos para fortalecer habilidades socioemocionales y promover una cultura de autocuidado?
- ¿Qué beneficios emocionales y sociales pueden obtener los estudiantes al participar en talleres centrados en hábitos saludables y bienestar integral?

#### 5 HIPÓTESIS DE TRABAJO

Participar activamente en las actividades y reflexiones del proyecto Andes Health mejorará la percepción del bienestar mental y físico de los estudiantes durante el año de su implementación medido a través de encuestas de satisfacción y valoración de qué tan productiva fue una actividad, la práctica de enseñar acerca de temas de bienestar ayuda a que todos los estudiantes puedan mejorar sus hábitos y se sientan en disposición para manejar su vida de una mejor forma. Los talleres se llevarán de una forma sistemática logrando que al final del proyecto se observé un impacto mental y físico observado también por medio de observación y reportes, es fundamental generar desde el proyecto un aumento en el índice de satisfacción de la vida de cada estudiante.

## 6 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO OBJETO DEL PROYECTO

### 6.1 Marca

Andes Health es un espacio seguro y creativo donde sus participantes pueden explorar y expresar sus emociones a través de diferentes disciplinas. El objetivo es fomentar el bienestar y desarrollo emocional en los participantes.

#### Valores de la marca:

**Seguridad:** Andes Health brinda un entorno acogedor y libre de juicios donde los participantes se sientan cómodos para abrirse emocionalmente.

**Creatividad:** Las actividades artísticas y lúdicas estimulan la imaginación y la expresión creativa de los participantes.

**Desarrollo personal:** El taller busca potenciar la autoestima, la autoconfianza y el autoconocimiento de su población.

**Bienestar:** El enfoque integral del taller apunta a mejorar la salud emocional y el equilibrio interior de los participantes.



### 6.2 Logo

**Corazón rojo con línea de electrocardiograma:** Representa el cuidado integral del corazón, símbolo universal de la vida y de las emociones. La línea de electrocardiograma integra la idea de seguimiento y prevención en la salud física.

Color rojo: Transmite energía, pasión y vitalidad, recordando que la salud también está conectada con las emociones.

Nombre “ANDES HEALTH” en azul: El azul proyecta calma, confianza y estabilidad, valores esenciales para el bienestar emocional y mental.

### 6.3 Etiqueta

- Andes health
- Dirigido por Valeria Pinzón Contreras y Sara Milena Leon Castro
- En cada sesión se aborda un tema relacionado con el manejo y reconocimiento de las emociones y mejora de hábitos.
- Espacios para explorar habilidades artísticas y manejo de lecturas cortas.
- Dirigido a la comunidad Liceo Andina
- Incluye materiales
- Lema: Tus hábitos, tu salud.

### 6.4 Precio

Los talleres que ofrece nuestro proyecto no tienen ningún costo debido a que trabajamos junto al departamento de bienestar socioemocional.

### 6.5 Estrategia de promoción

Promocionamos el proyecto principalmente a través de videos informativos en las redes sociales oficiales del colegio. En estos videos mostramos de forma dinámica y atractiva

las actividades, logros y avances que obtenemos, permitiendo que los padres de familia conozcan de primera mano los proyectos que realizamos y el impacto positivo que generamos en la comunidad educativa.

Al trabajar con toda la población estudiantil, aseguramos un amplio alcance y un gran campo de acción, fomentando la participación activa y el sentido de pertenencia. De esta manera, la estrategia no sólo visibiliza el proyecto, sino que también fortalece el vínculo entre estudiantes, familias y la institución.

## 6.6 Estudio de mercado

Nuestro proyecto Andes Health fue diseñado para responder a una necesidad real dentro de la comunidad Liceoandina: la falta de espacios que integren la salud física y emocional en un mismo enfoque pedagógico. Y para lograr esto, se realizó un análisis de la población estudiantil, identificando como principales beneficiarios a niños y adolescentes entre los 4 y 17 años, junto con la participación indirecta de padres y docentes.

El estudio permitió evidenciar un alto nivel de interés por parte de los estudiantes en actividades que involucren el movimiento, la creatividad y la reflexión sobre sus emociones. Sin embargo, también se identificaron diferencias según la edad: los grupos de primaria mostraron una participación más activa y entusiasmo, mientras que los adolescentes requieren estrategias más dinámicas y personalizadas para mantener su motivación.

## 6.7 Empaque

Caja de emociones:

Esta caja representa los diferentes estados emocionales trabajados a lo largo del proyecto. Está diseñada como un espacio de exploración interior, en el cual los participantes pueden identificar, comprender y expresar sus emociones de forma creativa. En su interior

contiene tarjetas de colores, cada una con estrategias de autorregulación emocional, mensajes positivos y frases de motivación que invitan a la reflexión personal y al fortalecimiento del bienestar mental. La Caja de Emociones busca consolidar el aprendizaje socioemocional adquirido durante los talleres, promoviendo la conexión entre el pensamiento, la emoción y la acción.

Botella de hábitos saludables:

Este empaque tiene un significado simbólico y práctico dentro del proyecto, ya que representa la importancia de la hidratación, buena alimentación y el autocuidado del cuerpo como pilares del bienestar integral. Decorada con el logo de Andes Health y acompañada del lema “Tus hábitos, tu salud”, la botella contiene en su interior pequeños mensajes y desafíos de bienestar diario, orientados a fomentar la constancia en la práctica de hábitos saludables. Su propósito es recordar que el equilibrio físico y emocional se construye a partir de acciones simples, cotidianas y conscientes.

## 7. PROPÓSITOS GENERALES

7.1 Promover la salud integral: Desarrollar actividades que integren aspectos físicos, y emocionales, fomentando hábitos saludables que contribuyan al bienestar general de los estudiantes.

7.2 Crear conciencia social: Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia del desarrollo socio-emocional y la salud, dando paso a un entorno escolar más saludable y equitativo.

7.3 Crear un legado sostenible: Establecer bases sólidas para futuros proyectos que continúen promoviendo la salud y el bienestar en la comunidad, asegurando que el impacto del proyecto perdure en el tiempo

7.4 Fomentar un ambiente de apoyo y colaboración en la institución a través de actividades, promoviendo la empatía y solidaridad entre los participantes.

## 8. LECTURA DE LA REALIDAD

### 8.1 Matriz DOFA

#### 8.1.1 Debilidades

- Se carece de una formación específica para liderar los talleres de manera efectiva y desde un enfoque profesional.
- La dificultad de lograr medir con veracidad los cambios positivos de cada estudiante ya que el impacto emocional y de hábitos son complejos de cuantificar de forma objetiva.
- El éxito del proyecto depende en gran medida del compromiso de los estudiantes y la participación de todos los involucrados.

#### 8.1.2 Oportunidades

- El proyecto puede ser un excelente medio para involucrar a las familias y extender los hábitos desde un ámbito del hogar.
- Se establecen relaciones estratégicas como el apoyo de psicólogas dedicadas desde un ámbito educativo para el enriquecimiento de los talleres para que sostengan un fundamento científico.
- Marca única, es un distintivo del colegio al preocuparse por el bienestar de cada estudiante atrayendo familias que se interesen por la salud integral de sus hijos.

### 8.1.3 Fortalezas

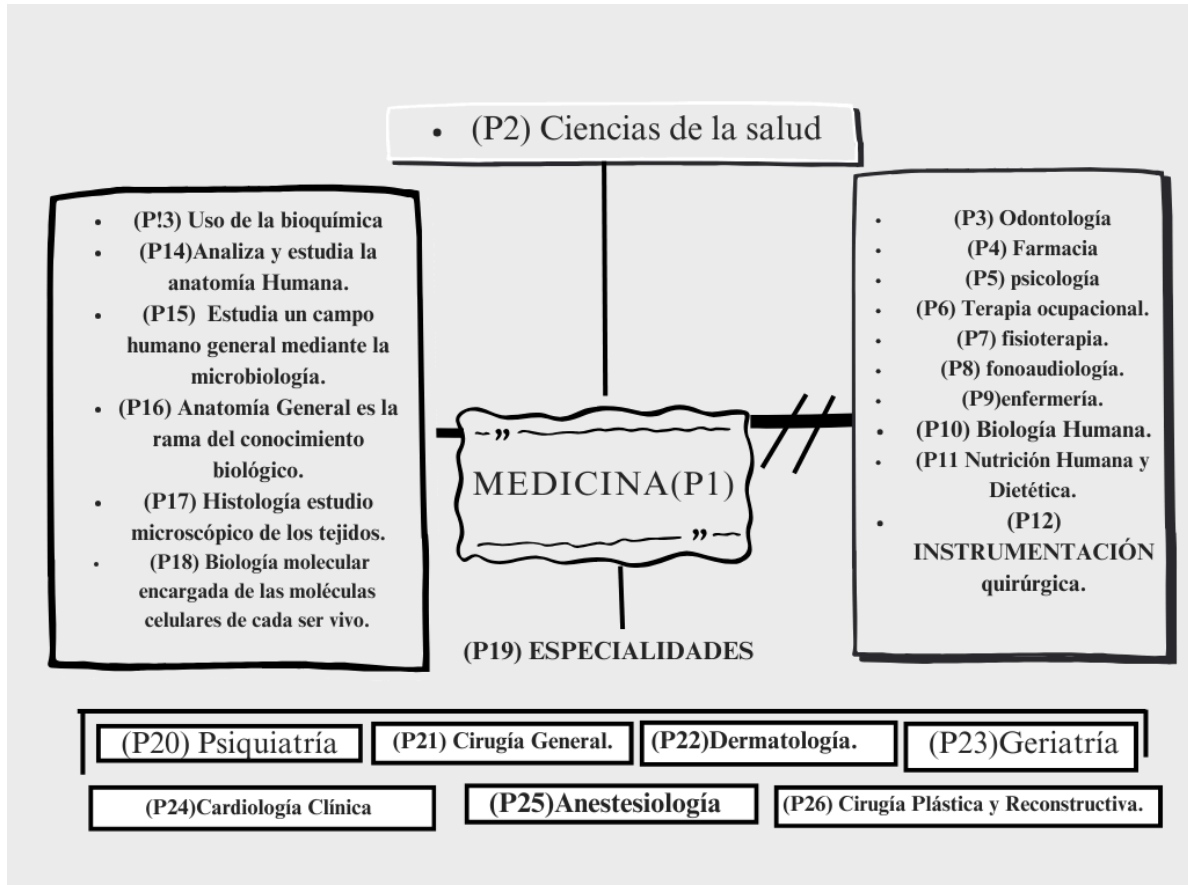
- Posee un enfoque integral ya que aborda la salud desde una perspectiva mental y física diferenciándose de otros proyectos.
- Al estar dirigido a todo el colegio, el impacto es mucho mayor generando un sentido de comunidad.
- Las pausas activas y los talleres socio emocionales no requieren de una gran inversión económica ya que se tiene la ayuda del departamento de bienestar y al estar inmerso en las actividades que se sostienen con normalidad en el colegio los materiales los brinda en su mayoría la institución.
- Responde a una necesidad social de abordar la salud y el bienestar desde un entorno socio-educativo.

### 8.1.4 Amenazas

- Otros programas e iniciativas del colegio van a competir por el tiempo, interés de los estudiantes, diluyendo el impacto de Andes Health.
- Cambios dentro del cronograma del proyecto cómo días festivos, actividades especiales los días de PROMETEO, haciendo que no haya claridad con las actividades propuestas en los días que se tenían a la expectativa.

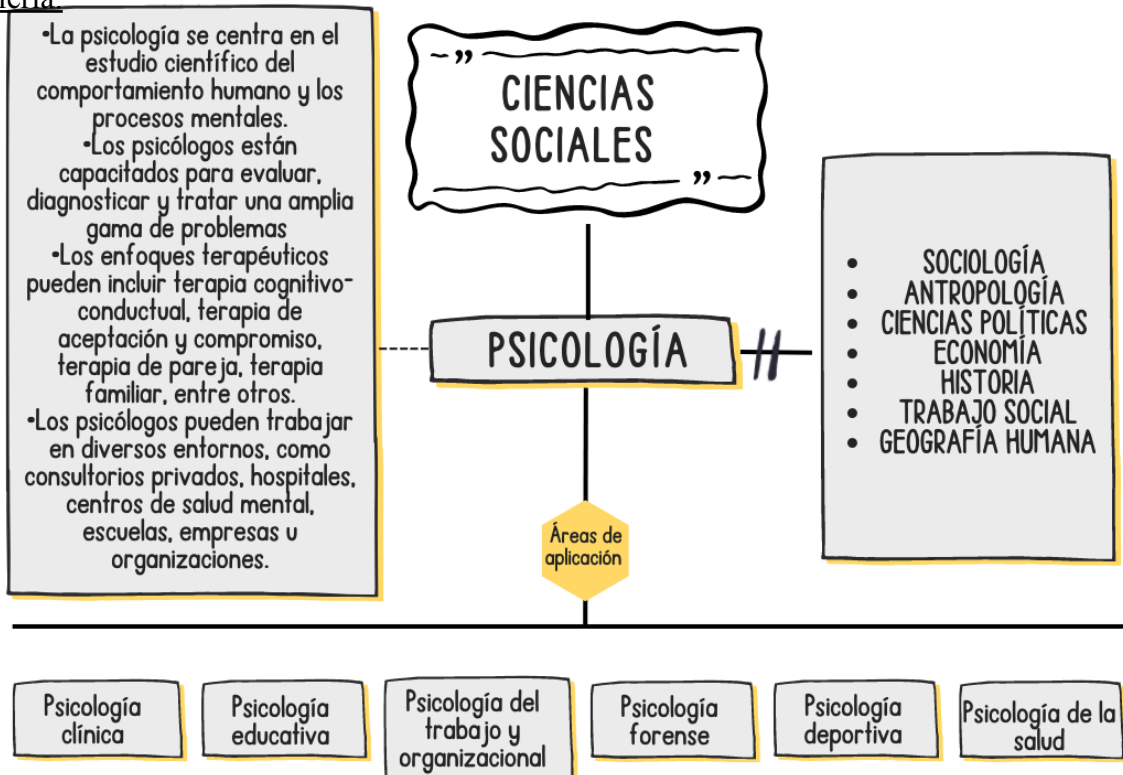
## 9 BATERÍA CONCEPTUAL

### 9.1 Mentefacto conceptual



Sara:

Valeria:



## 9.2 Entramado proposicional

Sara: P1: La medicina pertenece a un campo de las ciencias de la salud, éstas son disciplinas relacionadas con protección, fomento y restauración de la salud y su cuidado.

P2: La odontología es una especialidad de la medicina que se ocupa de la prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades que afectan a cualquier parte de la estructura mandibular

P3: La farmacia es una ciencia que enseña a preparar, combinar productos naturales y artificiales para remedios de las enfermedades para conservar la salud.

P4: La psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales. La palabra proviene del griego: psico- y -logía. Esta disciplina analiza las tres dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual.

P5: La terapia ocupacional es el uso terapéutico de las actividades de cuidado, trabajo y juego para incrementar la independencia funcional.

P6: La fisioterapia es una profesión de salud que se ocupa de la función y el movimiento humano, maximizando la calidad de vida y el potencial de movimiento en las esferas de promoción, prevención, tratamiento / intervención, habilitación y rehabilitación; abarcan el bienestar físico, psicológico, emocional y social.

P7: Son especialistas en ayudar a personas de todas las edades a superar los obstáculos que impiden una comunicación efectiva con el entorno en que se desenvuelve.

P8: La enfermería abarca el cuidado autónomo y colaborativo de personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos y en todos los entornos.

P9: La Biología Humana se ocupa del estudio de la variación genética entre las poblaciones humanas del presente y el pasado, la variación biológica relacionada con el clima y otros elementos del medio ambiente, los determinantes de riesgo de enfermedades.

P10: Nutrición Humana y Dietética forma profesionales de la salud con competencias para la valoración del estado nutricional, la intervención sobre el comportamiento alimentario individual o colectivo, y la prevención y tratamiento de enfermedades.

P11: Instrumentación quirúrgica es la profesión del área de la salud que se encarga de la seguridad del paciente en el ambiente quirúrgico, gestión de procesos quirúrgicos y administrativos.

P12: La Bioquímica es la ciencia que estudia la composición química de los seres vivos, prestando especial atención a las moléculas que componen las células y tejidos.

P13: La anatomía humana es una rama de la biología humana que se dedica al estudio de la forma y estructura del cuerpo humano y las relaciones que existen entre las diferentes partes que lo componen.

P14: La microbiología en la medicina, su objetivo principal es la prevención y también el control de agentes microbiológicos que puedan generar enfermedades en los humanos, animales y hasta en las plantas.

P15: La Anatomía es una rama del conocimiento biológico que estudia que describe las estructuras de los cuerpos.

P16: La histología es el estudio microscópico de los tejidos y las células utilizado para comprenderla patogénesis y el diagnóstico de numerosas enfermedades.

P17: La biología molecular es un campo que estudia la estructura, composición, función y las relaciones de las moléculas celulares en los seres vivos.

P18: Las especialidades de la medicina tienen un enfoque distintivo en cada una de ellas es importante como profesional porque puedes ganar más hábitos a partir de lo que te apasiona.

P19: La psiquiatría es la especialidad de la medicina que trabaja en el estudio, prevención, diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales, basándose en conocimientos biológicos, psicológicos y sociales.

P20: La cirugía general es la rama de la cirugía que cubre las áreas principales de tratamientos quirúrgicos. Los cirujanos generales tratan las enfermedades del abdomen, la mama, la cabeza y el cuello, los vasos sanguíneos y el aparato digestivo.

P21: La dermatología es la rama de la medicina que trata de las enfermedades de la piel.

P22: La geriatría es la rama de la medicina que se dedica a estudiar las enfermedades que aquejan a las personas mayores y a su cuidado. El o la geriatra considera los aspectos clínicos y también los que pueden ayudar al tratamiento.

P23: La cardiología es la rama de la medicina que se encarga del estudio, prevención y diagnóstico y tratamiento de las enfermedades del corazón y del sistema circulatorio.

P24: La anestesiología es la rama de la medicina dedicada al alivio del dolor y al total cuidado del paciente antes, durante y después de un acto quirúrgico.

P25: La Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva es la especialidad médica que tiene como función llevar a la normalidad funcional y anatómica la cobertura corporal, es decir la forma del cuerpo.

P26: La Neurología es la especialidad médica que estudia la estructura, función y desarrollo del sistema nervioso (central, periférico y autónomo) y muscular en estado normal y patológico.

Vale: P1: La psicología hace parte de las ciencias sociales, ya que estudia el comportamiento y procesos mentales del ser humano.

P2: La psicología busca comprender los procesos mentales, las emociones y las motivaciones individuales, mientras que la sociología analiza cómo las estructuras sociales, las instituciones y las culturas influyen en el comportamiento humano.

P3: La psicología se centra en el individuo y sus procesos mentales, mientras que la antropología se enfoca en el ser humano como parte de una cultura y sociedad.

P4: La psicología se basa en experimentos y estudios de casos para comprender el comportamiento humano, mientras que la ciencia política utiliza encuestas, análisis de datos y modelos estadísticos para estudiar los sistemas políticos.

P5: La psicología se enfoca en comprender cómo las personas piensan, sienten y se comportan, mientras que la economía se centra en analizar cómo se gestionan los recursos, como el dinero y los bienes, en la sociedad.

P6: La historia se centra en el estudio de los eventos y procesos históricos a nivel colectivo y a lo largo del tiempo, mientras que la psicología se enfoca en el individuo y sus procesos mentales y emocionales.

P7: El trabajador social se dedica a facilitar la interacción de las personas con su entorno, mientras que el psicólogo se enfoca en proporcionar apoyo dentro del campo de la salud mental.

P8: La geografía humana se dedica al estudio de la relación entre las personas y su entorno físico, así como a los procesos espaciales y sociales que influyen en la distribución y el comportamiento humano.

P9: La psicología es el estudio científico del comportamiento humano y los procesos mentales, explorando cómo pensamos, sentimos y actuamos en diferentes situaciones.

P10: Los psicólogos están entrenados para evaluar, diagnosticar y tratar una amplia gama de problemas, desde trastornos mentales hasta dificultades emocionales y de comportamiento.

P11: Los enfoques terapéuticos utilizados por los psicólogos incluyen la terapia cognitivo-conductual, que se enfoca en cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos, así como la terapia de aceptación y compromiso, que ayuda a las personas a vivir una vida más plena y significativa al aceptar sus pensamientos y sentimientos. También ofrecen terapia de pareja y familiar para mejorar las relaciones y resolver conflictos.

P12: Los psicólogos pueden trabajar en una variedad de entornos, desde consultorios privados y hospitales hasta escuelas, empresas y organizaciones, brindando servicios de evaluación, asesoramiento y apoyo emocional.

P13: La psicología clínica es una rama de la psicología que se encarga de la investigación, evaluación, diagnóstico, tratamiento, pronóstico y prevención de los trastornos mentales y de la salud mental.

P14: La psicología educativa es una subdisciplina de la psicología que estudia los procesos de aprendizaje y enseñanza, con el objetivo de comprender y mejorar la educación (psicoeducación).

P15: Los psicólogos organizacionales aplican sus conocimientos en áreas como análisis de puestos de trabajo, diseño de estructuras organizativas, evaluación del desempeño, programas de desarrollo profesional y personal, y solución de conflictos.

P16: Los psicólogos forenses estudian problemas y trastornos de conducta, emocionales y mentales de las personas involucradas en procesos legales. También ayudan a los tribunales en la toma de decisiones.

P17: La psicología deportiva es una rama de la psicología que estudia el comportamiento de los deportistas y entrenadores, así como los procesos psicológicos que se requieren en el rendimiento y la práctica deportiva.

P18: La psicología de la salud investiga cómo los pensamientos, emociones y comportamientos afectan nuestra salud física y mental, y cómo podemos mejorarla mediante el manejo adecuado de estos factores que contribuyen a la salud física.

### 9.3 Relatoría

Sara: La ciencia de la salud destaca en el aporte de conocimientos al profesional de las ciencias médicas para una correcta comprensión a nivel profesional del funcionamiento humano determinando su interacción e indeterminación con niveles biológicos y sociales, la profesional destaca por su interés por las facultades mentales y el interés por el estado y preservación de la sociedad en cuestión, como se va a examinar en el siguiente texto con el fin de crear conciencia añadiendo otros términos a partir de esta relatoría.

La siguiente relatoría de la entrevista proporcionada se enfoca en la experiencia y perspectivas de Janeth Godoy, una egresada de la Universidad de Corpas, respecto a la medicina y su ejercicio profesional. Janeth destaca la medicina como una disciplina que implica comprender la vida y la complejidad del ser humano, donde el aprendizaje y la innovación son constantes. La relevancia de la medicina radica en entender, diagnosticar y tratar enfermedades humanas utilizando medios científicos para mejorar la calidad de vida de las personas y garantizar la seguridad de la sociedad en su conjunto.

Janeth identifica amenazas y oportunidades en la práctica médica actual. Destaca el desafío del nivel académico en las universidades públicas, donde el acceso puede ser difícil y requiere disciplina. También señala la necesidad de invertir tiempo y dedicación en la carrera, así como las dificultades económicas para algunos estudiantes. Por otro lado, menciona la posibilidad de mejorar mediante la ampliación de becas, de manera que todos los estudiantes puedan acceder a una educación de calidad.

Las debilidades de estudiar y ejercer la medicina incluyen la necesidad de paciencia, coherencia, racionalidad y ética en la toma de decisiones. Janeth reconoce la importancia de reconocer y valorar el trabajo en el ámbito psiquiátrico y lamenta la baja remuneración de los profesionales de la salud. Para aumentar el interés en la medicina, sugiere fomentar la lectura y la lógica química en la vida diaria, así como buscar calidad académica en instituciones reconocidas como la Universidad Nacional.

Janeth aspira a contribuir al mejoramiento de la salud mental para todos, estableciendo estándares para llevar una vida saludable. Considera un reto lograrlo junto con sus colegas en su labor como doctora.

Valeria: La entrevista con Lina Juanita García Conde reveló una fascinante travesía por su experiencia y visión en el campo de la psicología. Lina, una psicóloga con un enfoque multifacético que abarca la educación, lo social y lo comunitario, actualmente desempeña un papel crucial como docente universitaria en las áreas de educación infantil y básica primaria.

Iniciando sus estudios en la Universidad Católica de Colombia, Lina se destacó por su compromiso y pasión por comprender la complejidad humana. Su ingreso a la universidad fue marcado por entrevistas y pruebas psicotécnicas en donde demostró su dedicación desde el principio. Al indagar sobre sus motivaciones para elegir la psicología, Lina reveló un gran deseo de escuchar, acompañar y ayudar a los demás, especialmente desde una perspectiva clínica inicialmente. Sin embargo, su trayecto académico y profesional la llevó a descubrir nuevas pasiones en el ámbito social, comunitario y educativo.

Lina enfatizó la relevancia actual de la psicología más allá de la salud mental, destacando su capacidad para explorar diferentes dimensiones de la experiencia humana y promover el desarrollo comunitario y social. En cuanto a los desafíos y oportunidades en el campo de la psicología, Lina identificó el persistente estigma hacia la salud mental, así como los retos económicos para los profesionales. Sin embargo, subrayó las infinitas posibilidades

de colaboración interdisciplinaria y el amplio campo de salidas laborales disponibles. Su primera incursión laboral en proyectos comunitarios y educativos fue solo el comienzo de una carrera llena de aprendizaje y crecimiento profesional. A lo largo de los años, Lina nunca consideró abandonar la carrera, encontrando en ella un espacio para contribuir al bienestar de los demás y desarrollarse como persona y profesional.

Finalmente, al reflexionar sobre el impacto de la tecnología en la psicología, Lina advirtió sobre la importancia de preservar la dimensión humana en la atención terapéutica, destacando la necesidad de contacto personal y empatía en los procesos de acompañamiento y ayuda.

#### 9.4 Estado del arte

##### **Hábitos Atómicos del autor James Clear**

El primer capítulo del libro, Clear sienta las bases de su método de vida sobre cómo los pequeños cambios en nuestros hábitos pueden generar resultados extraordinarios a largo plazo. La paradoja del 1%, Clear explica su teoría por medio de casos como que se come en un día a largo plazo puede generar cambios en nuestra vida más adelante es por eso que resalta la importancia de establecer hábitos saludables de una manera mínima para que gradualmente se vaya aumentando ( hábitos Atómicos), establece algunos ejemplos como tender la cama todos los días tomar un vaso en la mañana, caminar por diez minutos.

El ciclo del hábito es importante para entender la manera de manejo que se lleva para un estilo de vida más saludable, Clear introduce el modelo de los cuatro pasos del hábito:

Señal : Es un desencadenante que indica al cerebro que inicie un comportamiento.

Anhelo: El deseo para realizar un hábito.

Respuesta: La acción física o mental que se realiza.

Recompensa: La satisfacción o el beneficio que se obtiene al realizar el hábito.

Es importante lograr hábitos pequeños que sean sencillos de realizar en cuanto a la capacidad que tiene cada uno y así mismo se mantendrá la consistencia a largo plazo. Se establece una diferencia entre metas y sistemas pues el autor argumenta que las metas generalmente son importantes para establecer una dirección pero son los sistemas es decir los hábitos diarios los que generan un progreso más válido y lo determinan, si solo las personas se enfocan en las metas no tendrán resultados inmediatos generando frustración. Los tres niveles de cambio son los que permiten trabajar para generar un cambio en sí mismo, como centrarse en lo que se quiere lograr, seguir haciendo un enfoque en los hábitos y sistemas para alcanzar los resultados y el más complejo es lograr hacer un cambio de identidad de sí mismo como son las creencias y en caso que todas están concuerden se verán cambios más efectivos en la vida de cada uno.

**Marían Rojas Estapé** (médica, especialista en psiquiatría y escritora española)

El libro “recupera tu mente, conquista tu vida” aborda cómo la sociedad actual, con su ritmo acelerado la inmediatez y la sobreexposición de estímulos afecta no solo nuestra capacidad de atención si no también genera ansiedad y disminuye la tolerancia que tenemos en nuestra cotidianidad. Marian presenta la dopamina, la hormona del placer y analiza cómo esta genera que la búsqueda de recompensas inmediatas sean mucho más comunes ofreciendo una perspectiva distinta de lo que es la percepción del malestar y aunque esta hormona no es necesariamente negativa pues tiene una función vital en el aprendizaje y motivación, ha sido hoy en día uno de los problemas más generales que han sufrido los jóvenes de hoy. En contraposición con esto menciona la serotonina, una neurohormona relacionada con la sensación de calma, satisfacción y bienestar a largo plazo.

Para tener un equilibrio entre ambas hay que tener actividad que fomente bienestar de manera más sostenida y que fortalezca nuestra capacidad ante el sufrimiento. Afecta también el sistema nervioso alterado pues la sobre excitación dopamínica puede llevar a un estado de alerta constante, dificultando las necesidades básicas que posee el cuerpo como dormir adecuadamente desencadenando en la afectación del sistema inmunológico, la función cognitiva y regulación hormonal.

Las conductas poco saludables pueden generar problemas como la alimentación compulsiva, el sedentarismo, inclusive el abuso de sustancias deteriorando la salud física de la persona. Hay que hacer actividades que generen un balance en nuestro sistema por salud , comer saludable o hacer algún tipo de actividad física genera que nuestras hormonas también pueden estar bien.

**Borja Bandera Merchan** ( médico especialista en Endocrinología y nutrición , autor del libro “Que los hábitos sean tu medicina”.)

El doctor Merchán habla de cómo los hábitos pueden llegar a ser la verdadera medicina para prevenir enfermedades y mejorar nuestra calidad de vida alcanzando un bienestar integral, es necesario tener una alimentación consciente y saludable es decir no centrarse en unas dietas muy restrictivas si no comer de las cosas que disfrutamos con moderación y priorizando alimentos nutritivos pues se debe mantener la salud en la microbiota intestinal y en la salud digestiva e inmunológica es por ello que la buena alimentación influye en nuestra energía y estado de ánimo.

El ejercicio físico regular es necesario para mantener en equilibrio dos balances entre lo mental y lo corporal, se debe encontrar un actividad física que le apasione a cada uno en cuestión de mantenerla a largo plazo como caminar, nadar, correr. Esto para fortalecer el sistema cardiovascular mejorar la fuerza muscular y ósea, controlando el peso y reduciendo los niveles de cortisol, es importante resaltar que la higiene del sueño es la que regula

nuestras hormonas y energía utilizar estrategias de psicología como lo es el mindfulness o la conexión social nos evita de enfermedades autoinmunes buscar un sentido en nuestra vida y mantener un propósito como el cuidado de salud hace que muchas personas se sientan conectadas con su cuerpo y prioricen la salud.

### **Dimitri Jacques - Del intestino a las enfermedades psíquicas**

Dimitri en los primeros capítulos establece la relación entre intestino y cerebro, como una relación bidireccional entre el sistema digestivo y el cerebro. Es importante esta unión pues estos se comunican mediante vías nerviosas, hormonales, inmunológicas.

Habla acerca de la importancia de la microbiota intestinal (definido como la comunidad de microorganismos que residen en nuestro intestino) teniendo un papel en la salud digestiva. El equilibrio o desequilibrio de este puede afectar la digestión y así mismo el estado de ánimo y el comportamiento dando paso a la susceptibilidad a enfermedades psíquicas.

Jacques argumenta que muchas condiciones de salud psicológica tienen base en nuestra salud física es decir raíces biológicas que en gran medida se encuentran en el intestino. Basado en datos del autor presenta el caso de la depresión melancólica reconocida como una enfermedad inflamatoria del cerebro. El libro se basa en investigaciones que demuestran la implicación de las bacterias intestinales en distintas enfermedades, incluyendo las autoinmunes, obesidad, diabetes, alergias extendiendo la conexión a la salud mental, como método de sanación se sugiere el cambio de hábitos que destaquen en cuanto a la mejora de la salud. Relacionándose con la proyectografía de manera que se pueda sustentar la relación entre la salud física y mental.

### **“La generación ansiosa” Jonathan Haidt**

El libro "La Generación Ansiosa", escrito por Jonathan Haidt y Greg Lukianoff, explora cómo ciertos cambios en la sociedad han llevado a un aumento de la ansiedad especialmente en las generaciones más recientes. Los autores toman en cuenta varios factores, como el uso de las redes sociales, la sobreprotección de los padres y la cultura de la ofensa.

Haidt y Lukianoff argumentan que muchos padres han comenzado a sobreproteger a sus hijos, lo que puede impedir que estos desarrollen habilidades para enfrentar problemas y desafíos. También se ha investigado el impacto de las redes sociales, que, según varios estudios, está relacionado con un aumento de la ansiedad y la depresión en los jóvenes. Estos estudios señalan que el uso excesivo de plataformas como Instagram puede afectar negativamente la autoestima de los adolescentes. En el libro, los autores critican que muchas escuelas priorizan la "seguridad emocional" en lugar de enseñar a los estudiantes a ser resilientes y a debatir ideas. Hay estudios que sugieren que crear un ambiente donde se fomente la discusión abierta es crucial para el desarrollo personal.

### **Los tres superpoderes de Mario Alonso Puig**

Mario Alonso Puig, médico cirujano con alta formación acerca de la mente y el cuerpo hizo el libro los tres súper poderes ya que quiso describir y compartir cómo se activan poderes que nos permitan sostener una vida más sana, próspera y saludable.

Los poderes se dividen en tres grandes ejes, los cuales son potenciar la salud física y mental, potenciar el bienestar y la felicidad durante nuestra vida, dentro de los capítulos más destacables Mario sostiene que la salud no es solo una ausencia de una enfermedad sino también tener un estado activo del cuerpo que requiere ejercicio, nutrición, ritmo biológico, pues el movimiento del cuerpo no es opcional ya que está diseñado para moverse, adaptarse y

repararse mediante diversos estímulos físicos así mismo la actividad física es un factor clave para la salud metabólica, circulación, oxigenación y longevidad. El sedentarismo no es una opción saludable ni para el cuerpo ni para la mente para ello propone la mentalidad apodada “atleta de la vida” adoptando disciplina, constancia y seguimiento regulando los niveles altos de estrés en relación al sistema nervioso.

La nutrición ayuda al cuerpo tener los materiales necesarios para repararse , prevenir y optimizar un rendimiento por ello es necesario evitar alimentos muy procesados ya que estos favorecen a trastornos metabólicos, inflamación crónica, fatiga y la disminución de la salud celular adicional es vital sostener ritmos alimentarios como nutrientes, densidad nutricional y la más importante la hidratación :

Nutrición + movimiento + descanso + ritmo biológico = salud óptima

Ritmos biológicos naturales como el sueño deben ser parte de un reloj biológico ya que la luz artificial en la noche imposibilita un buen descanso afectando también otros ejes como el aprovechamiento de nutrientes, es importante tener una higiene del sueño es decir evitar en la noche la luz de los celulares. Algunas prácticas que son influyentes : horarios de comida regulares, respetar horas adecuadas en el sueño, sincronizar la actividad física. Exposición al sol en el mañana, para mantener salud física, necesitamos tanto una buena base material (nutrientes, tejido sano, estructuras) como una energía vital suficiente (actividad, respiración, buen ritmo cardiaco, buen estado metabólico) si hay existencia de enfermedades es culpa de “desequilibrios de la materia” .

El bienestar se construye desde una responsabilidad personal dado que el propio cuerpo determina qué hábitos se construyen Puig brinda la analogía acerca de que el cuerpo es el “primer hogar” de un individuo desde ahí se construye la felicidad porque es un ecosistema de salud física, mental, social y espiritual en síntesis la fisiología se relaciona con el manejo del estrés y el cómo se determinan las relaciones sanas. El libro de Mario Alonso

Puig ofrece una versión integral de lo que significa vivir bien , no solo de estar en forma físicamente sino tener en armonía la mente.

### **Educación en la realidad de Catherine L'Ecuyer**

En los primeros capítulos de Educación en la realidad, Catherine L'Ecuyer hace una crítica al modelo educativo contemporáneo, caracterizado por la sobreestimulación tecnológica y la desconexión con la experiencia auténtica. La autora nos dice que el exceso de estímulos artificiales afecta el desarrollo psicológico de los niños, debilitando su capacidad de atención, concentración y sentido del asombro, fundamentales en el aprendizaje según teorías como las de Piaget y Montessori. Resalta la importancia del asombro como motor interno del aprendizaje, relacionándolo con enfoques humanistas, como los de Viktor Frankl o Deci y Ryan.

Además, L'Ecuyer subraya que la verdadera educación debe permitir a los niños enfrentarse a emociones reales, como la frustración o el aburrimiento, para desarrollar habilidades emocionales como la autorregulación y la empatía. Finalmente, destaca el rol del educador y la familia como guías atentos y afectivos, capaces de acompañar la educación desde una relación de respeto y presencia, más que desde la hiperestimulación o el entretenimiento constante. “Beneficios del ejercicio físico en población sana e impacto sobre enfermedades crónicas”

### **(Revista Endocrinología y nutrición)**

El presente artículo señala que el ejercicio físico realizado de forma regular produce adaptaciones fisiológicas favorables en nuestro organismo como los sistemas musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio, metabólico reduciendo la posibilidad de obtener enfermedades crónicas como afecciones cardiovasculares, diabetes mellitus,

deterioro cognitivo y diversos tipos de cáncer. Este artículo refuerza la idea de la importancia de un estilo de vida saludable para el desarrollo de una unión integral entre la mente y el cuerpo.

## 10 PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

ÁREA: PROMETEO	ASIGNATURA: PROMETEO	EDAD DE LA POBLACIÓN: <u>Toda la población</u>	
1. TEMÁTICA ¿Qué enseñar? <u>SEMANA 2:</u> Técnicas de estudio y manejo del tiempo libre. <u>SEMANA 1:</u> Promediar edades de prometeos. <u>SEMANA 2:</u> Hábitos y cómo afectan en nuestro bienestar. <u>SEMANA 3:</u> Pautas de escucha y seguimiento de instrucciones. <u>SEMANA 4:</u> Trabajo en habilidades para la vida y entender al otro, manejar ambientes agradables y saludables.	OBJETIVO: Desarrollar e implementar una campaña informativa a través de folletos dirigidos a padres y docentes del colegio, con el fin de sensibilizarlos sobre la importancia de la atención en el aula. Además, realizar intervenciones al inicio de las sesiones de los grupos de Prometeo para promover técnicas y estrategias que favorezcan la concentración y el enfoque de los estudiantes durante sus actividades.		
ACTIVIDADES A REALIZAR			
Actividad en colegio		Trabajo en casa	
<u>SEMANA 1: 30 enero</u>	<u>SEMANA 2:</u>	<u>SEMANA 3:</u>	<u>SEMANA 4:</u>
	Flyer dirigido a padres de familia.	.	Presentación e intervención del proyecto en la muestra de prometeos
<u>SEMANA 1:</u>	<u>SEMANA 2:</u>	<u>SEMANA 3:</u>	<u>SEMANA 4:</u>
Investigación de temáticas dependiendo la población de cada grupo de prometeo	Intervención en el prometeo "World wonders" 25'	Intervención en el prometeo "Arquinnova" 25' Entrevista y edición Astrid Gomez: Psicóloga del centro de escucha Preparar difusión de la información video-exposición	Intervención en el prometeo "mechatech" 25' Publicación del video (entrevista) Preparación de diálogos para video "Mejorar convivencia" con niños de primaria (Video 2)

OSERVACIONES: \_\_\_\_\_

DOCENTE TUTOR: \_\_\_\_\_

COORDINACIÓN: \_\_\_\_\_

Durante el año se realizaron diferentes actividades e intervenciones de Promoción y prevención para toda la población de la institución liceo andina, como padres de familia, profesores y estudiantes de todos los ciclos.

La implementación del proyecto inició en la semana 2 ( 3 de febrero al 7 de febrero) en donde previamente se realizó un estudio y un análisis sobre sobre las necesidades de los estudiantes, en donde surgió la creación de un Flyer dirigido a padres de familia sobre técnicas y acompañamiento en el estudio y el manejo del tiempo libre de los estudiantes. Información que fue enviada a los padres previamente a la semana de evaluaciones a través del grupo de whatsapp de cada curso. Durante las siguientes semanas se fue planeando las

intervenciones que podíamos hacer para generar un impacto positivo y efectivo en los prometeos.

En la semana N° 4 se hizo la presentación de nuestra proyectografía y explicamos brevemente que se llevaría a cabo y realizamos una actividad corta de memoria y concentración. Entre la semana 4 y semana 5 las poblaciones de prometeos fueron distribuidas, así que, se realizó un estudio de la población y se planeó de acuerdo a las edades cada una de las intervenciones que se iban a hacer para cada Prometeo del primer trimestre.

En la semana 6 fue nuestra primera intervención en el Prometeo “ WORLD WONDERS” en donde hablamos de los hábitos y cómo estos afectan en nuestro bienestar físico y emocional.

Para la semana 7, se realizó una entrevista a Astrid Gómez, psicóloga del centro de escucha de la alcaldía de Cota. Para esta entrevista se realizó una grabación y durante la semana se hizo la edición del vídeo y el envío para lograr la aprobación de la publicación en las redes sociales del colegio. También se realizó la intervención en el Prometeo “ ARQUINNOVA” sobre pautas de escucha, seguimiento de instrucciones y hábitos. Con una actividad de mini sketch por parte de los estudiantes en donde se evidencia lo previamente explicado.

Para la semana 8, se realizó la intervención en el Prometeo “MECHTECH” sobre las habilidades para la vida cotidiana y manejar ambientes saludables mediante el entendimiento del otro. En esta semana también se publicó la entrevista de Astrid Gómez y empezamos a planear la ejecución del siguiente video de Promoción y prevención para los estudiantes de primaria sobre campañas anti-bullying.

<p><b>2. TEMÁTICA ¿Qué enseñar?</b></p> <p>"Hábitos que Transforman: Conectando Habilidades Sociales y Autoconocimiento" explora cómo los hábitos diarios afectan nuestras <u>habilidades sociales y el autoconocimiento</u>. Se incluirán charlas sobre la ciencia de los hábitos y su impacto en la comunicación, junto con talleres para identificar y crear hábitos positivos. Promoción y prevención, campañas anti bullying y videos informativos.</p>	<p><b>OBJETIVO: Promover el bienestar emocional y social de los estudiantes a través de la participación activa en actividades del departamento de bienestar socio-emocional, fomentando el desarrollo de habilidades socioemocionales.</b></p>				
	<p><b>ACTIVIDADES A REALIZAR</b></p>		<p>Actividad en colegio</p>	<p>Trabajo en casa</p>	
	<p><b>SEMANA 1:</b></p> <p>Grabación y edición final de video 2</p> <p>Intervención y muestra del video en formación de 2º a 5º, se realiza una actividad en donde cada estudiante en una hoja escribe en que se compromete para mejorar la convivencia y bienestar en su curso teniendo en cuenta las tres bases fundamentales ( respeto, responsabilidad y diversidad)</p> <p>Intervención #2 con mochuelos (preescolar)</p>	<p><b>SEMANA 2:</b></p> <p>Investigación y preparación para las actividades programadas</p>	<p><b>SEMANA 3:</b></p> <p>Preparación libro final</p>	<p><b>SEMANA 4:</b></p> <p>Elaboración del estado del arte y búsqueda de autores (semana santa)</p>	
	<p><b>SEMANA 1:</b></p> <p>(Actividad emergente junto al departamento de bienestar socio-emocional) Intervención con estudiantes de kinder sobre la importancia de regular las emociones, mediante un cuento (Maestros del corazón), actividades como un dibujo y al finalizar se le entregará una medalla simbólica a cada estudiante.</p>	<p><b>SEMANA 2:</b></p> <p>Intervención en el prometeo "semillero científico de aves": conexiones naturales: Mente, cuerpo, naturaleza objetivo: Fomentar la salud mental y emocional de los estudiantes a través de la conexión con la naturaleza y la práctica de hábitos saludables</p>	<p><b>SEMANA 3:</b></p>	<p><b>SEMANA 4:</b></p>	

El objetivo principal de la semana 9 a la 16, es promover el bienestar emocional y social de los estudiantes mediante su participación activa en actividades desarrolladas por el departamento de bienestar socioemocional. Actividades que fomentaron el desarrollo de habilidades socioemocionales claves como la empatía, el respeto, la autorregulación, la responsabilidad y la diversidad.

Durante la semana 9, se llevó a cabo la grabación y edición final del segundo video del proyecto, el cual abordará los hábitos y su impacto en la convivencia escolar. Además, se realizó una intervención en los grados de 2º a 5º, donde se proyectará el video y se invitó a los estudiantes a escribir en una hoja de compromiso personal, una acción concreta que fue ayuda para mejorar la convivencia en su curso, tomando como base los principios de respeto, responsabilidad y diversidad.

En la semana 10, se dió un espacio de investigación y preparación para las actividades programadas. Nos organizamos para planificar y crear materiales que se usarán en las intervenciones siguientes. Durante la semana 11, hicimos un adelanto del libro final en donde mejoramos nuestro diario de campo y nuestra principal problemática, con sus respectivas problemáticas.

En la semana 12 , aprovechando el receso escolar de Semana Santa, realizamos investigación autónoma sobre el estado del arte en temas relacionados con el proyecto. Buscamos y leímos autores, teorías y enfoques que hablan sobre los hábitos, las habilidades sociales, la inteligencia emocional y el autoconocimiento. Con el fin de fortalecer el componente teórico del proyecto.

En la semana 13, se realizó una actividad con los niños de kinder. El objetivo de este taller fue fortalecer en los estudiantes la regulación emocional y el desarrollo de habilidades para relacionarse, por medio de estrategias como la narración de cuentos, el diálogo y la expresión gráfica, que les ayuden a identificar y expresar sus emociones con empatía y respeto. Se recibió esta actividad con mucho interés y participación por parte de los niños.

En la semana 14, se hizo intervención dentro del proyecto “Semillero científico de aves”, donde se abordaron temas como la mente, el cuerpo y la naturaleza. La actividad fue enfocada en fortalecer la salud mental y emocional de los estudiantes a partir del vínculo con el entorno natural, invitándolos a reflexionar sobre la importancia de la naturaleza y cómo los hábitos saludables pueden surgir desde una conexión profunda con ella.

<p><b>3. TEMÁTICA ¿Qué enseñar?</b></p> <p><b>SEMANA 1:</b> Se realizó el documento donde se describen todas las actividades relativas a pausas activas que se van a llevar a cabo en los espacios de PROMETEO evaluando su efectividad y correlación con la proyectografía. Incluyendo ejercicios de estiramientos y patrones de movimientos de articulaciones.</p> <p><b>SEMANA 2:</b> Se realizan las pausas activas con los PROMETEOS, brindando un espacio distinto para los estudiantes de manera más didáctica correlacionando con estiramientos y calentamientos con el cuerpo.</p> <p><b>SEMANA 3:</b> Durante la semana de afectividad se realizó la actividad con niños pequeños para identificar las pautas de salud e higiene en nuestro cuerpo y cómo se interrelaciona con la autoestima y el autocuidado</p>	<p><b>OBJETIVO: Implementar actividades en PROMETEOS por medio de las pausas activas que logren incorporar la temática de hábitos en cuanto a salud física</b></p>				
<p><b>ACTIVIDADES A REALIZAR</b></p>					
<p><b>SEMANA 1:</b></p>		<p>Actividad en colegio</p>		<p>Trabajo en casa</p>	
<p>Se elaboró un documento que detalla la efectividad de los pausas activas y diversidad de actividades complementarias para realizar en el espacio de PROMETEO.</p>	<p><b>SEMANA 2:</b></p> <p>Desarrollo de las pausas activas en los prometeos " Mechatech", " World Wonders", " Andes green house". Se empieza con la dinámica de realizar patrones con el cuerpo y los estiramientos que permitan una clase más organizada y didáctica.</p>	<p><b>SEMANA 3: 22 mayo</b></p> <p>Semana de afectividad día 20 de Mayo, "10 mandamientos del autocuidado" con el departamento de bienestar socio-emocional se trabajó con los estudiantes de grado 4b para que logren identificar sus hábitos de salud e higiene y fortalecer su autoestima. Elaboración del video enfocado en promoción y prevención acerca de las nuevas tecnologías y su impacto positivo y negativo en nuestra vida.</p>	<p><b>SEMANA 4: 29</b></p> <p>Actividad emergente junto el departamento de bienestar socio-emocional) Intervención a pre kinder sobre la importancia de regular las emociones, mediante un cuento (Maestros del corazón), actividades como un dibujo y al finalizar se le entregará una medalla simbólica a cada estudiante. Se realiza actividad acerca del autocuidado enfocado en hábitos alimenticios, " semáforo alimenticio" y " alimenta con cuidado".</p>		
<p><b>SEMANA 1: 5 JUNIO</b></p>	<p><b>SEMANA 2: 12 DE JUNIO</b></p>	<p><b>SEMANA 3: 19 JUNIO</b></p>	<p><b>SEMANA 4:</b></p>		
<p>Avances y orden al libro final de Andes Health</p>	<p>Planeación proyecto de cierre de periodo, ideas iniciales.</p>	<p>Preparación de últimos detalles para el stand del cierre de prometeo</p>	<p>Presentación del stand de Andes Health. Jenga de hábitos, en donde cada bloque tiene un número y cada número tiene una pregunta sobre los hábitos alimenticios y cómo mejorarlos. y una ruleta de reconocimiento emocional y resolución de conflictos.</p>		

Durante la semana 17, se elaboró un documento en el cual se describieron todas las actividades relacionadas con las pausas activas que se implementaron en los espacios de PROMETEO. En este documento se ve la efectividad de dichas pausas y su correlación con el proyecto. También se incluyeron ejercicios de estiramiento y patrones de movimiento articulados para fortalecer la parte corporal y consciente del cuerpo.

En la semana 18, se desarrollaron pausas activas dentro de los espacios de PROMETEO, donde la población fueron los estudiantes de "Mechatech" Word Wonders" y "Andes Green House". Estas herramientas facilitaron una conexión lúdica entre el cuerpo, el juego, y el conocimiento. Las actividades se llevaron a cabo con enfoque en la organización motriz, la coordinación y la didáctica del movimiento.

Durante la semana 19, se trabajó intensamente con el departamento de bienestar socioemocional la actividad llamada, "Los 10 mandamientos del autocuidado". Con los estudiantes de grado 5° se promovió una reflexión profunda sobre los hábitos que fortalecen su bienestar físico, emocional y social.

También se grabó un video en el que los estudiantes y profesores reflexionaron sobre el impacto positivo y negativo del uso de los aparatos electrónicos y redes sociales, y cómo este afecta al desarrollo emocional y social de los niños y jóvenes del Liceo

En la semana 20, se realizó una actividad emergente en conjunto con el departamento de bienestar socioemocional, enfocada en los estudiantes de transición. Esta actividad se centró en la importancia de regular las emociones mediante la lectura de un cuento titulado "Maestros del corazón". La actividad incluyó dibujo, reflexión y entrega de una medalla simbólica como reconocimiento al compromiso con los hábitos saludables. Paralelamente, se llevó a cabo una sesión educativa con grado kinder sobre el autocuidado en la alimentación, donde se abordaron temas como el "semáforo alimenticio" y la toma de decisiones conscientes al momento de alimentarse.

Durante la semana 21, la primera semana de junio, se avanzó en la organización del libro final de Andes Health, que consolidó las experiencias trabajadas en torno a la salud física y emocional. También se realizó una actividad pedagógica con niños pequeños para identificar prácticas básicas de higiene, salud corporal y su relación con la autoestima y el autocuidado.

En la semana 22, se trabajó en la planificación de las actividades finales que formarían parte del cierre del proyecto PROMETEO. Se recopilaron evidencias y se organizaron los resultados obtenidos en las semanas anteriores para preparar el acto de cierre.

En la semana 23, se dedicó tiempo a los últimos detalles de la producción del libro y del video final, como parte del cierre del programa. Se recogieron registros que reflejan el impacto positivo de las pausas activas y los aprendizajes sobre autocuidado adquiridos por los estudiantes.

En la semana 24, se presentó la actividad de cierre de periodo de Andes Health, se llevó a cabo una actividad lúdica con el juego de unir el significado con las imágenes que abarcan distintos ámbitos de salud como higiene, importancia de la actividad física, higiene bucal, menstruación. Y también hubo una actividad de la “ruleta de emociones” en donde el objetivo principal era el reconocimiento de las emociones y la resolución de conflictos de manera asertiva. En la actividad se proponen distintas emociones dependiendo la población trabajada y situaciones para que los estudiantes reconozcan las emociones y cómo actuar dependiendo a diferentes situaciones cotidianas.

<p><b>4. TEMÁTICA ¿Qué enseñar?</b></p> <p><b>SEMANA 1:</b> Tarjetas del buen trato. Reconocer las acciones positivas del otro fortaleciendo las relaciones entre compañeros del grupo.</p> <p><b>SEMANA 2:</b> Palabras que construyen, aumentan la sana convivencia en el aula de clases.</p> <p><b>SEMANA 3:</b> Rincón del autocuidado, se enseñara a los estudiantes cómo sostener una vida saludable.</p>	<b>OBJETIVO: Fomentar un ambiente escolar positivo y seguro, promoviendo un bienestar integral de la comunidad educativa.</b>			
	<b>ACTIVIDADES A REALIZAR</b>		Actividad en colegio	Trabajo en casa
	<b>SEMANA 1: 21 Agosto</b>	<b>SEMANA 2: 28 agosto</b>	<b>SEMANA 3: 4 septiembre</b>	<b>SEMANA 4: 11 septiembre</b>
	Desde primer grado a undécimo implementar un trabajo con tarjetas del buen trato para así lograr reconocer acciones positivas entre compañeros, valorando las capacidades y valores de cada uno, fortaleciendo la sana convivencia. Con cada grupo poblacional hay una forma distinta de abordar el tema. Trabajado con estudiantes de 4b	Desarrollar la dinámica: "palabras que construyen", adicional de los compromisos grupales conjunto con los directores de grupos, en las horas de formación convivencial o en los espacios de PROMETEO.	Con ciclo 1 y 4 se ejecutará el rincón del Autocuidado en el aula, (afiches, tarjetas, posters).	Actividades del cuidado físico y mental "Rincón del autocuidado". Se trabajó con 5a y 5b el tema acerca de los aspectos positivos y negativos del uso de videojuegos, mediante una lluvia de ideas con aspectos positivos y negativos que mediante la charla se vayan abordando desde la parte física y mental.
	<b>SEMANA 1: 18 septiembre</b>	<b>SEMANA 2: 25 septiembre</b>	<b>SEMANA 3: 2 octubre</b>	<b>SEMANA 4: 9 octubre</b>
En la bitácora del saber se pegó una hoja en la que se destacan algunos hábitos fundamentales para la vida diaria, entre ellos el cuidado de la salud, la importancia de mantener un buen descanso a través de un sueño adecuado y la adopción de una alimentación equilibrada	Se realizó un video acerca de las consecuencias de la adicción a los videojuegos para que se retroalimente con padres de familia y estudiantes.	la jornada se utilizó para el adelanto del libro y revisar las rúbricas del documento en formato APA	Dentro de la jornada escolar se redactaron las actividades correspondientes relacionadas al maquillaje, picnic saludable y la conformación de stands saludable	

Semana 25 del 21 de Agosto se trabajaron las tarjetas del buen trato que se ubican en la pared de los grados 5-6-7-8-9-10-11 para seguir fortaleciendo la sana convivencia por otro lado con el grado cuarto B se hizo una actividad de los compromisos que deben de existir en el salón de clases y para finalizar cada estudiante tenía que escribir una carta que lograra reflejar el aprecio que se tienen los unos a los otros de forma secreta.

Semana 26 del 28 de Agosto, el trabajo de las palabras que construyen se trabajó en las direcciones de grupo con enfoque en los grados de primero a quinto fortaleciendo el proceso en relación con otras actividades.

Semana 27 del 4 de septiembre se añade en el rincón del autocuidado frases que logren reflejar la fortaleza académica que deben sostener los estudiantes, en la semana 28 del 11 de septiembre los estudiantes de 5A y 5B hicieron la actividad de los aspectos positivos y negativos del uso de los videojuegos por lo que los materiales de apoyo fue un semáforo para que asocian comportamientos que no son buenos para su salud sobretodo si hay un abuso de horas frente a una pantalla. La semana 29 el 18 de septiembre se realizó una infografía que tuviera información acerca de todos los hábitos que deben estar presentes en la vida, como el sueño la alimentación, tipos de manejo de las emociones a la hora de presentar exámenes y la

sana convivencia en el salón de clases , para el 25 de septiembre la semana 30 relacionada con la actividad pasada de los videojuegos se hizo un video que estuviera subido en las redes sociales del colegio, donde se informó a los padres, estudiantes y docentes por medio de un decálogo cómo manejar de manera consciente cada juego, finalmente en la semana 31 y 32 se utilizaron para realizar cualquier actividad correspondiente para las semanas después, como los stands informativos, el maquillaje con las niñas de los cursos de séptimo y seguir escribiendo el estado del arte.

<b>ÁREA: PROMETEO</b>	<b>ASIGNATURA: PROMETEO</b>	<b>EDAD DE LA POBLACIÓN: Toda La población</b>		
<b>5. TEMÁTICA ¿Qué enseñar?</b> <b>SEMANA 1:</b> Organización de los stands dependiendo del ciclo en los descansos. <b>SEMANA 2:</b> Actividad Maquillaje 7A y 7B, "máscaras de mi reflejo" <b>SEMANA 3:</b> Entrega y finalización del proyecto y el libro.  Semana 4: 7 y 8 de noviembre se estará realizando la sustentación del libro por medio de una presentación a jurados.	<b>OBJETIVO: Desarrollar las últimas actividades de la proyectografía desde el fortalecimiento de la autoestima hasta la promoción de una dieta balanceada.</b>			
	<b>ACTIVIDADES A REALIZAR</b>			
	Actividad en colegio		Trabajo en casa	
	<b>SEMANA 1: 17 octubre</b>	<b>SEMANA 2: 23 octubre</b>	<b>SEMANA 3: 30 octubre</b>	<b>SEMANA 4: 7 Noviembre</b>
	Reunión con departamento bienestar, para socializar los stands de hábitos del sueño y hábitos saludables, en ciclo1 fue alimentación saludable y en bachillerato higiene del sueño. Los directores de grupo estuvieron encargados desde Coordinación para realizar lecturas que estuviesen relacionadas.	Actividad foro del maquillaje con las estudiantes de 7A y 7B, se trabajaron en dos ejes emocional y físico, y qué impactos tiene en cada eje como el acné, problemas en la autoestima, estándares de belleza irreales que producen la redes sociales.	Entrega y finalización de últimos detalles del libro, correcciones que haga el docente Julián y entrega a Mister Ricardo para la impresión.	Sustentación tesis del libro a jurados que evalúen la efectividad del proyecto.

Durante la semana 33 (17 de octubre) se llevó a cabo la reunión con el departamento de bienestar para organizar los stands sobre hábitos saludables, alimentación equilibrada y la importancia del sueño, en donde participaron los directores de grupo y el equipo de coordinación. En la semana 34 (23 de octubre) se desarrolló la actividad del foro sobre el maquillaje con los estudiantes de 7A y 7B, trabajando el impacto emocional y físico que generan los estándares de belleza, el acné y la autoestima frente a la influencia de las redes sociales. En la semana 35 (30 de octubre) se realizó la entrega y finalización del libro del proyecto, haciendo las correcciones necesarias con el docente encargado y enviándolo para su

impresión. Finalmente, en la semana 36 (7 y 8 de noviembre), se llevó a cabo la sustentación del libro ante jurados para evaluar la efectividad y alcance del proyecto.

## 11 DIARIO DE CAMPO DE LA EXPERIENCIA

Para dar inicio a el proyecto en el comienzo de cronograma de clases se enviaron flyers a los padres acerca de los métodos de estudios y cómo realizarlos en casa en semana de PRA y EDCES, se evidencio que los padres de familias estaban satisfechos por ello fue una



forma de empezar a difundir poco a poco el proyecto.

Se realizó la primera actividad expositiva correspondiente a intervenciones que se hicieron en algunos prometeos, abordando los temas de la importancia de los hábitos del sueño y el impacto de la postura incorrecta en el desarrollo propio y efectos en la salud. Fue una actividad que logró generar una reflexión en cuanto al cuerpo y la mente, pues muchos no sabían qué repercusiones tienen estos en su

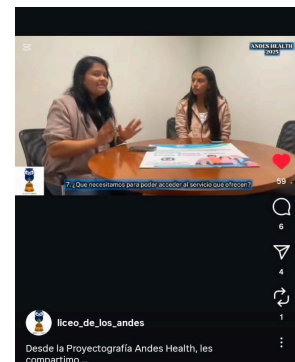
salud, adicionalmente pasaron en grupos adelante evidenciando el éxito de la actividad esto se hizo en el prometeo de “ARQUINNOVA” y “World wonders”. El proyecto debe seguir

con esto pues el hecho de implementar pausas activas e información acerca de la salud hace que los niños puedan aprender de nuevas cosas y así mismo hacer algo distinto en las dos horas de PROMETEO, así mismo genera que haya más difusión de la salud mental y física.



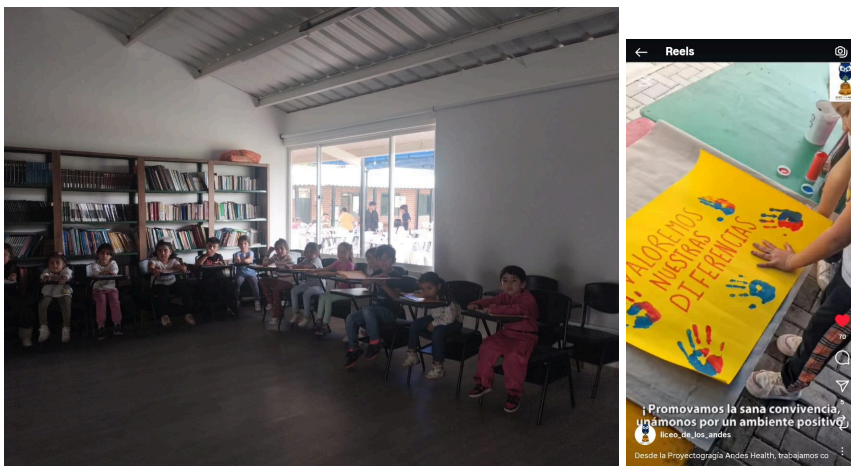
Junto con la psicóloga Paola Cuineme, se logró contactar con Astrid Gomez psicóloga encargada del Centro de Escucha de la secretaría de salud de Cota se le realizó una entrevista que permitiera a los estudiantes conocer de

este centro y acudir permitiendo su difusión entre padres, docentes y estudiantes, se subió el video en las redes sociales de la institución, fue una entrevista que nos permitió contactar con un profesional de salud mental y poder tener como apoyo a la personería de cota.



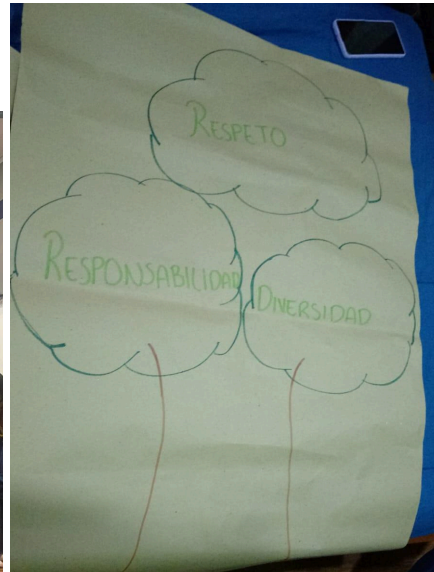
La actividad del 20 de marzo del 2025 así mismo fue realizar una cartelera en cuanto al tema de sana convivencia, este tema fue relevante para el desarrollo y edad que tienen los niños pues apenas en su desarrollo están aprendiendo a cómo respetarse y comportarse en un

entorno de clases para esta ocasión se invitaron a los niños de ciclo 1 y 2 para que dejaran su mano en una cartelera para después esta ser incluida en un video del mismo tema. Fue un apoyo realizar el video ya que los niños mediante una formación en la mañana comprendieron que es importante el respeto, la diversidad y la responsabilidad que tenemos en cuanto a la interacción que se tiene en el colegio, este video se reprodujo desde pre kinder hasta grado quinto la actividad estuvo acompañada por Miss Gladys, el video que se grabó quedó en las redes sociales del colegio y los niños comprendieron más ampliamente cuál es la convivencia sana que se debe aplicar en nuestro día a día. Durante este proceso se pudo compartir con los niños sus experiencias y enseñanzas en cuanto al tema central de sana convivencia, y fue la primera actividad que se hizo de manera general con los ciclos más pequeños.



El 27 de marzo con los estudiantes desde los grados segundo hasta quinto, se les proyectó el video de sana convivencia en un ámbito escolar a partir de esto la actividad de cada curso se fundamentó en entregarles hojas recortadas con figura de hoja de árbol dónde cada uno tenía que escribir el compromiso que tenían con el colegio y con sus compañeros, estos se pegaron en una cartulina y quedó como registro para futuras actividades, fue una

actividad reflexiva para cada niño ya que escribían sus compromisos y reflejaban la retoma de los conceptos de “respeto”, “diversidad” y “responsabilidad”.



El día 6 de Mayo junto con el departamento de bienestar socio-emocional a cargo de Paola Cuineme se realizó la actividad junto con el grado de kinder apodada “ *Con Kung aprendo a escuchar mi corazón* ”, el objetivo fue fortalecer en los estudiantes de Kinder la regulación emocional y como se puede relacionar con narración de cuentos y expresiones gráficas que les permitan expresar sus emociones con empatía y respeto. Se inició con la lectura de un cuento para que los niños se logren conectar emocionalmente con el relato, reforzando después el mensaje con una conversación grupal entre todos y que cada uno de los

niños plasme en una hoja sus emociones, finalmente la actividad cierra con un sentido simbólico todos presentan sus dibujos y se les hace entrega de una medalla con la frase “ *Soy maestro del corazón* ”.



La implementación de pausas activas durante el proyecto fue el primer acercamiento directo que se tuvo relacionado con salud física y aplicación a esta en desarrollo de prometeos. El día jueves 15 de mayo, varios proyectos pudieron realizar la pausa

activa enfocada en estiramiento y seguimiento de patrones y coreografías con una duración de 5-10 minutos. Esta actividad brindó a los estudiantes más energía a la hora de enfrentarse de nuevo en el salón de clases, adicionalmente durante el mes de mayo se siguen haciendo las intervenciones algunos jueves y siempre rotando los PROMETEOS, así mismo las actividades cambian y surgen nuevas cosas para seguir nutriendo esos momentos.

### **Semana de afectividad 19-23 de Mayo 2025.**



En la semana de afectividad se realizó la actividad llamada “ 10 mandamientos del autocuidado”. De la mano con el grado 4B se generaron pensamientos y



respuestas relacionadas para que cada niño logrará identificar pautas de higiene y de salud, así mismo se les informó acerca de las caricias positivas y negativas y la autoestima que deben ir fomentando a lo largo de su vida, el objetivo de la actividad fue fomentar hábitos saludables y enseñar a los niños y niñas a cuidar de su salud física y emocional fundamentando uno de los principios de prevención en riesgos psicosociales que es lograr

trabajar a edad temprana los conceptos del autocuidado, autoestima y amor propio. El propósito fue encaminar a los niños a la toma de decisiones libres, conscientes, y seguras que protejan su proyecto de vida.



### **Actividad grado kinder y pre-Kinder “Autocuidado y Hábitos alimenticios”**

La actividad se desarrolló el 29 de Mayo de 2025 , dónde a los niños por medio de material didáctico cómo fichas y un semáforo alimenticio lograrán aprender a diferenciar alimentos que aporten nutrición y energía, como otros que no logren satisfacer la alimentación, estuvieron 10 estudiantes presentes y la clase se inició hablando de los grupos de alimentos y cómo cada uno es importante para seguir sosteniendo hábitos saludables, se les habló de la necesidad de tomar agua y cuántas veces al día se debe consumir frutas y verduras, para la mitad de la intervención se empezó con la dinámica de diferencia de alimentos saludables y no saludables.



El objetivo fue que introdujeran dentro de la botella los alimentos que consideran saludables, a partir del semáforo alimenticio todos clasificaron como el verde alimentos que se pueden consumir diariamente, amarillo alimentos que se deben consumir con muy poca frecuencia , rojo alimentos que no aportan un valor nutricional. Para dar la finalidad a la actividad se hizo un recuento de lo aprendido por medio de preguntas cómo ¿ Qué alimentos debería consumir más?, ¿ Qué tipo de comidas no aportan nada a su cuerpo?, y posteriormente se les entregó unas hojas donde estaba el plato saludable con porciones de cada grupo de alimentos que colorearon.

La reflexión de la actividad fue satisfactoria, los estudiantes lograron aprender de las bases para sostener una vida saludable cumpliendo con el objetivo central de la actividad de forma didáctica y educativa. A pesar de que fue una ejecución difícil dado a la edad de los niños más pequeños, la actividad se debe seguir implementando con más cursos y que las estrategias de juego también cambian de acuerdo a la edad y desarrollo.



### **CIERRE PROMETEO 2025:**

Este cierre se llevó a cabo el 20 de junio del 2025, los espacios tuvieron una duración de 30 minutos, con el grado cuarto A y B, el grupo de psicorientación apoyo para la distribución de los grupos y así mismo el manejo del curso en cuanto a disciplina.

## **Stands informativos**

Identificación de emociones por medio de una ruleta, así mismo un “concéntrese” (juego de memoria) ,que se relaciona con salud y hábitos del cuerpo como alimentación e higiene, preguntas de trivia en aspectos generales de la salud para verificar qué tanto saben los estudiantes acerca de la información básica sobre todos los aspectos de salud. Explicarles la importancia de un ambiente lleno de hábitos saludables y de autoestima que se desarrollan a partir del arte y de los sentimientos que sienten por medio del cuerpo.

### **“CONCÉNTRATE EN TU SALUD”**



#### **Componente de salud física :**

El objetivo de la actividad consistió en fortalecer el conocimiento acerca de la salud física en los estudiantes de cuarto grado, para que lograrán identificar pautas de higiene, alimentación saludable, actividad física y recreación que serán esenciales para su vida en relación a hábitos.

Por medio del juego “ concéntrate” los estudiantes tendrán que hacer grupos para que queden tres, se les pregunta en general si conocen el juego y que a medida que se hagan los

grupos elijan un nombre representativo para la asignación de punto, el líder pasa al frente y elige una ficha, el juego está de 1-12 cada uno con su pareja correspondiente para que cuando lo encuentren lo unan y observen las imágenes relativas al tema,( 6 temas ).

1. Higiene - Cuidado dental-Baño del cuerpo- Corte de uñas- Lavado de manos.
2. Salud - Uso del protector solar- Visitas frecuentes al dentista, optómetra, fonaudiólogo- Uso adecuado del tapabocas- Vacunación.
3. Pubertad- Menstruación-Espermarquia- Transición de aspectos físicos.
4. Recreación - Lectura - Tiempo familiar- Deportes.
5. Actividad física- Correr-Estiramientos- Hidratación - Postura-.
6. Alimentación- Plato saludable- Ingesta adecuada de frutas y verduras- Proteínas dentro de la dieta habitual- Desecho de comida ultra procesada- Balance alimenticio.

Se fortalece la información acerca de la salud y la resolución de dudas referentes a cada tema. La jornada fue productiva, todos los estudiantes de 4B participaron activamente.



### **Componente salud mental:**

Se desarrolló la actividad “La Ruleta de las Emociones y Soluciones”, con el objetivo de fortalecer el reconocimiento emocional, la identificación de conflictos y el desarrollo de estrategias para su resolución. La metodología se estructuró en dos rondas principales:

#### Ronda 1 – Emociones:

A través de una ruleta digital que contenía emociones representadas por colores (felicidad, tristeza, enojo, miedo, vergüenza, envidia y culpa), cada estudiante giró la ruleta para identificar una emoción. Posteriormente, se realizaron dos preguntas orientadoras:

- ¿Qué situación me hace sentir esta emoción?
- ¿En qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción?

Después del diálogo, se enseñó una técnica de regulación emocional llamada

“Respiración de 5 dedos”, con la cual se promovió la autorregulación y conciencia corporal.

Ronda 2 – Conflictos:

En esta fase, los estudiantes escribieron en papelitos algunos conflictos que han identificado en su día a día en el colegio . Luego, se explicaron pasos sencillos para la resolución pacífica de conflictos. Se seleccionó uno de los conflictos al azar, y en grupo se propusieron posibles soluciones a partir de lo aprendido. Finalmente, se realizó una actividad creativa con arcilla, donde los participantes plasmaron libremente sus emociones y reflexiones.

### **COMIENZO PROMETEO SEGUNDO SEMESTRE 2025**

Se hizo una actividad con el grado cuarto B, de la mano de la psicóloga Beatriz Molano, dónde se trabajó la sana convivencia a partir de dos actividades esenciales para abordarlas, cómo la identificación de situaciones por medio del dibujo de emociones que logren reflejar qué cosas les hace sentir al estar en situaciones cotidianas junto a compañeros y maestros. El cierre de la actividad estuvo acompañada del uso de cartas en una dinámica de “amigo secreto” cada estudiante tenía que escribirle una carta a un compañero al azar donde expresara lo aprendido en la dinámica como el reconocer el valor del otro y la importancia del respeto en un entorno escolar.

La actividad tuvo dificultades puesto que el seguimiento de órdenes en los estudiantes no está bien desarrollado dado su nivel de madurez y desarrollo, sin embargo hubo una buena ejecución a la hora de hacer las actividades.



### INTERVENCIÓN ANDES HEALTH ( actividad hábitos alimenticios saludables)

Con las niñas Annie Guevara de transición y Camila Castro de primero B, se trabajó hábitos en salud alimenticia por medio de la actividad del semáforo y de la botella saludable, donde se reconoció la importancia del consumo de proteínas, cereales, frutas y verduras para que lograrán tener una buena relación con la comida, se identificó los productos alimenticios que no nos aportan los suficientes nutrientes para nuestro cuerpo y como hay distintas formas de comerlos de forma buena y saludable sin dejar de comer para un buen cierre de la actividad las niñas pintaron un dibujo en relación a los 7 grupos alimenticios importante. La intervención en grupos más pequeños resalta más las actividades ya que no dejan de lado a ningún participante y fortalecen más la confianza cuando es más reducido ya que la participación de ambas niñas tuvo papel en la forma que la actividad se iba a desarrollar.

### ACTIVIDAD REGULACIÓN DE VÍDEOJUEGOS

Con los grupos quinto A y B realizó un parámetro de identificar los aspectos negativos y positivos del uso de los videojuegos dentro de su cotidianidad. Con el uso de un

semáforo para determinar qué comportamientos no se deben de realizar a la hora de jugar videojuegos y cómo manejarlos de una forma responsable y saludable. Dentro del principio de la actividad de les entregó unas hojas blancas donde tenían que indicar cuál era su nombre de avatar y dibujarlo así como poner su súper poder para compartirlo para finalizar la actividad se dividió el grupo en parejas para que realizarán un decálogo del uso responsable de los videojuegos para después verse reflejado en un video que estará subido dentro de las redes sociales del colegio.



18 Septiembre 2025

En la bitácora del saber se pegó una hoja en la que se destacan algunos hábitos fundamentales para la vida diaria, entre ellos el cuidado de la salud, la importancia de

mantener un buen descanso a través de un sueño adecuado y la adopción de una alimentación equilibrada. Este recurso busca recordar de manera visual y práctica la relevancia de fortalecer estos aspectos, ya que contribuyen al bienestar integral y al desarrollo personal de cada estudiante.

# TUS HÁBITOS, TU SALUD



## 1 HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Planificar comidas
- Priorizar alimentos saludables.
- Limitar alimentos ultraprocesados.
- Beber agua.
- Consumir frutas, verduras.

## 4 SANA CONVIVENCIA

- Escucha activa y comunicación asertiva.
- Empatía
- Siempre utilizar el diálogo para resolver problemas.
- Respetar la diversidad y las diferencias.
- Humor respetuoso y positividad

## 2 HÁBITOS DEL SUEÑO

- Dormir entre 8-10 horas.
- Evitar distracciones antes de dormir, al menos 20 minutos posteriores.
- Comidas ligeras.
- Descansa en un ambiente oscuro y con ropa cómoda.
- Establecer rutinas en conjunto actividades de relajación.

## 5 PREPARACIÓN EXAMENES

- Planifica tu horario de estudio.
- Evita las distracciones cuando estés estudiando cómo cualquier tipo de electrónicos (celular, tablet, computador)
- Identifica cuál método de estudio se ajusta más a ti.
- Establece objetivos pequeños para dividir el material en porciones manejables.

## 3 ACTIVIDAD FÍSICA

- Deportes y ejercicios estructurados.
- Actividades cotidianas (caminar, correr, saltar)
- Previene y controla enfermedades cardiovasculares.

## 6 MANEJO ESTRÉS Y ANSIEDAD

- Ejercicio diario, alimentación balanceada, sueño adecuado)
- Practica la respiración profunda
- Escucha música
- Dedicar tiempo a hobbies y actividades

Además de ejecutarse un decálogo para que los estudiantes y padres identificar qué comportamientos hay que evitar dentro del mundo virtual



## REGLAS ESENCIALES PARA EL USO RESPONSABLE DE VIDEOJUEGOS

ANDES  
HEALTH  
*Tus hábitos, tu salud.*

1

ESTABLECE UN TIEMPO LÍMITE DIARIO, NO JUEGUES MÁS DE LAS HORAS ACORDADAS PARA EVITAR EL EXCESO.

2

CUMPLE PRIMERO TUS RESPONSABILIDADES Y DEBERES ESCOLARES.

3

ELIGE JUEGOS ADECUADOS A TU EDAD, RESPETANDO LAS RESTRICCIONES DE EDAD.

4

DESCANSA CADA CIERTO TIEMPO TUS OJOS ENTRE 10-15 MINUTOS

5

NO DESCUIDES TU SALUD FÍSICA, IMPLEMENTA LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA Y UNA BUENA ALIMENTACIÓN

6

RESPETA A LOS DEMÁS JUGADORES, NO UTILICES LENGUAJE INAPROPIADO

7

EVITA AISLARTE Y COMPARTE MOMENTOS ESPECIALES CON FAMILIA Y AMIGOS

8

COMUNICA TODO CON TUS PADRES, DOCENTES O TUTORES, NO ESCONDAS LAS COSAS.

9

ASEGURA TU PRIVACIDAD EN LÍNEA, NO COMPARTAS DATOS PERSONALES NI CONTRASEÑAS

10

NO HABLES CON EXTRAÑOS, PUEDES CORRER EL RIESGO DE ENCONTRAR PERSONAS PELIGROSAS



25 de septiembre 2025

Se realizó un video acerca de las consecuencias de la adicción a los videojuegos para que se retroalimentara con padres de familia y estudiantes. Entre las consecuencias se encuentra el aislamiento del mundo real, problemas en la alimentación y el sueño, discusiones en casa, estudiantes que dejan de lado sus obligaciones y deberes en casa y en el colegio.

23 Octubre Foro Maquillaje Andes health 2025



Se realizó un foro de maquillaje con las estudiantes de grado séptimo A y B

El taller “Máscaras de mi reflejo” tuvo una buena acogida por parte de la mayoría de las estudiantes. Se logró generar un espacio de reflexión sobre el maquillaje más allá de lo estético, abordando su relación con la autoestima, la identidad y el autocuidado. Durante el desarrollo, se evidenció interés y participación activa en la parte creativa, ya que las

estudiantes expresaron libremente sus emociones y formas de verse a sí mismas. Sin embargo, se observó que algunas mostraron cierta resistencia o alerta frente al tema, lo que refleja la sensibilidad emocional que puede despertar la conversación sobre la apariencia y la aceptación personal.

A pesar de esto, el balance fue positivo: las participantes comprendieron que el maquillaje puede ser una herramienta de expresión y creatividad, pero que no define el valor personal. Se fortaleció la idea de que la belleza auténtica nace de la confianza, el autocuidado y el reconocimiento propio.

### **Infografía acerca de la alimentación saludable enviada para padres de familia.**

Esta infografía tuvo el propósito de informar a la comunidad acerca de cómo generar loncheras saludables que logren reemplazar comidas ultra procesadas que generalmente se evidencian en las loncheras, esta campaña de alimentación estuvo a cargo de la coordinadora de primaria Miss Gladys quien estuvo a cargo de llevar a cabo formaciones y actividades que influyeran en la alimentación de los niños desde Andes Health se generó esto para recordar que los hábitos también empiezan desde casa y se fortalecen con la ayuda de los padres de familia y la institución.

# HÁBITOS SALUDABLES

*Un menú balanceado incluye alimentos de diferentes grupos, promoviendo hábitos de alimentación saludable.*

## ¿Qué debes hacer?

Controlar las porciones de alimentos según la edad y actividad física es clave para una nutrición saludable.

### Alimentos nutritivos

Carbohidratos como panes integrales, frutos secos y arepas pequeñas



Frutas, ricas en nutrientes y vitaminas



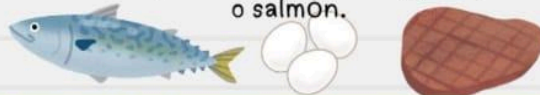
Grupos lácteos como el yogurt natural sin azúcar o queso bajo en grasa.



Vegetales y hortalizas como el pepino, tomate, lechuga y zanahoria.



Incluye proteínas como los huevos en cualquiera de sus presentaciones (revueltos, con cebolla y tomate o hervidos), pollo, carne o salmón.




**RECUERDA :** Mantén variedad, no repitas siempre el mismo alimento.

## Durante las comidas del día

Desayuno: Carbohidrato + fruta/verdura + lácteo + proteína.

Media mañana (lonchera): Carbohidrato + fruta + lácteo.

Evita alimentos ultra procesados, no incluyas jugos en caja o gaseosas, No sobrecargues de sal ni salsas Prefiere lo fresco y natural .

Nunca olvides la hidratación 

Recomendación: Planifica la lonchera una noche anterior e involucra a tus hijos en su preparación.

## 12 BALANCE GENERAL Y CONCLUSIONES

**Balance cualitativo y cuantitativo** Intervención PROMETEO Arquinnova y World Wonders, enfoque en Hábitos del sueño y postura corporal en el aula de clases:

**Arquinnova:** La población total de Arquinnova es de trece estudiantes, donde se evidencio que solo los estudiantes entre grados de sexto y séptimo presentaban mayor disposición.

Total de estudiantes convocados: 13 estudiantes

Estudiantes dispuestos a recibir información : 5 estudiantes.

Grados de los estudiantes dispuestos: Sexto y séptimo.

Porcentaje de estudiantes con participación activa respecto al total

$$\frac{5}{13} \times 100 = 38.5\%$$

Aunque sólo el 38.5% de estudiantes participaron activamente dentro de la actividad, el 61.5% el resto del grupo pertenecieron a los grados octavo y noveno no les interesó el tema sin embargo lograron ser parte de este y solventar las dudas que tenían acerca de los hábitos del sueño y la importancia de la postura corporal dentro de nuestra cotidianidad. Como conclusión de la actividad hay una brecha gigante entre los grados de noveno a sexto pues los temas que se deben de abordar dentro de cada etapa de desarrollo va a generar que unos estén más interesados que otros dentro de los temas de salud física y mental para actividades futuras se hizo un estudio para clasificar qué temas van acorde al desarrollo pese a que antes de la realización de la actividad se pensó que dentro del grupo de este PROMETEO habría más actividad dentro de los grados grandes dentro de la ejecución fue todo lo contrario dado al pronóstico inicial.

## World Wonders

Total de estudiantes: 14

Grados: Sexto y séptimo.

.Participación : 100%

Disposición: Observada en la totalidad del grupo.

El eje central de la actividad estuvo enfocada en hábitos del sueño y postura corporal, así mismo un trabajo en coreografías y pausas activas dentro del aula de clases a diferencia del anterior grupo comprueba que los grados de sexto y séptimo logran tener un mejor desempeño en las actividades de promoción y prevención dentro del eje de hábitos.

<b>Edad</b>	<b>Cantidad de estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
12 años	8	57.1 %
13 años	5	35.7%
14 años	1	7.1%
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Todos los estudiantes estuvieron atentos, participaron y demostraron mayor interés, se hizo un balance de las edades para comprobar que el nivel de desarrollo de las edad entre 12 y 13 años concuerdan con que 14 estudiantes es decir el 100% entre las edades expuestas son más participativos.

Dentro de la actividad cada uno de los participantes presentó dudas, durante los 10 minutos de intervención lograron correlacionar la importancia entre la salud del sueño y la salud física dentro del aula de clases.

### **Actividad pausas activas:**

Durante abril en la jornada de PROMETEOS se realizaron pausas activas con los grupos “Mechatech”, “ Andes-green House” y “World Wonders”.

### **Mechatech:**

Total de estudiantes: 13.

Rango de edades : 10-14 años.

Objetivo de la actividad: Mejorar el estado de concentración y receptividad dentro del aula de las clases a través de pausas breves y dinámicas.

<b>Rango de edad</b>	<b>Número de estudiantes</b>	<b>Comportamiento observado</b>
10-12 años (Niños)	6	Alto entusiasmo, participación positiva.
13-14 años (Adolescentes)	7	Comportamiento desafiante en varios casos: desinterés, apatía y en algunos casos actitudes desafiantes.

En los estudiantes de 10-12 años tuvieron un mayor nivel de disposición dado a el nivel de energía que tienen, comprendiendo el objetivo de las pausas activas, en este caso las edades de 13 y 14 años no les interesa tanto tener una pausa activa con actividades de movimiento corporal presentando actitudes de resistencia y desinterés lo cual afectó la dinámica grupal Esta diferencia sugiere la necesidad de adaptar el enfoque de las pausas activas según el grupo etario, especialmente para mantener el interés de los adolescentes mayores, y de los niños más pequeños.

La implementación de pausas activas con el grupo Mechatech fue parcialmente efectiva con una diferencia entre los rangos de edad, demostrando la necesidad de replantear estrategias para adolescentes mayores, incorporando elementos que se relacionen más con sus intereses, nivel de autonomía y forma de interacción.

### **Andes Green- House**

Total de estudiantes: 10

Rango de edad: 10 a 12 años.

<b>Participación</b>	<b>Número de estudiantes</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Participaron activamente	7	70%
No participaron	3	30%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Se desarrolló una actividad enfocada en pausas activas en desarrollo de estiramientos y coreografías corporales con un grupo mixto de grados hasta sexto con edades entre 11-12

años con un número total de 10 estudiantes. Entre la edad 11-12 años se mostraron más curiosos, atentos y colaborativos durante el desarrollo de la actividad , aunque algunos participaron, se evidenció una menor participación, hubo diferencias entre género la mayoría de estudiantes activos eran niños, solo las 2 niñas del grupo se negaron a ser parte de las pausas activas mostrando desinterés acerca de los movimientos físicos. La diferencia de actitud según edad sugiere que en actividades grupales es importante adaptar el enfoque según madurez y nivel de motivación del subgrupo etario, los niños demostraron más aptitud a la hora de ejercitar su cuerpo y moverse.

**Autocuidado y hábitos alimenticios :**

Grupo: Pre-kinder y kinder

Número de estudiantes: 10 niños.

Edad: 4-5 años.

Tipo de actividad: Juego educativo acerca de los hábitos que tienen los niños en su vida diaria y consumo de alimentos que proveen energía y salud.

<b>Ítems observados</b>	<b>Resultado</b>
Total de niños que participaron	10
Interés en el juego	10 (100%)
Nivel de atención	Medio (60%)
Comportamiento	Medio-Bueno
Número de niños con distracciones frecuentes ( Hablar, pararse)	6 (60%)

Número de niños que mantuvieron la atención con mínima distracción	4 (40%)
--	---------

Todos los niños participaron en la actividad, la temática fue bien recibida debido a la incorporación de juegos y presentaciones didácticas favoreciendo mayor comprensión con respecto a su poca edad. El comportamiento fue parcialmente positivo pues la capacidad de concentración que sostienen los niños es reducida, a pesar de las distracciones presentadas durante la actividad hubo mucha motivación y aprendizaje y tuvieron un mejor acercamiento en cuanto a su salud alimenticia, se debe seguir mejorando los tiempos para cada actividad y conocer mejor el manejo de los niños más pequeños pues fue un momento desafiante el desarrollo de la actividad y el manejo de su comportamiento, el uso de fichas didácticas y con imágenes de cada alimento logro que para los niños fuese más fácil de aprender.

### **10 mandamientos del autocuidado :**

Grado: Cuarto

Número de estudiantes: 20

Edad aproximada: 8-9 años

El objetivo de la actividad fue reflexionar sobre el cuidado e higiene que se debe mantener en el cuerpo para tener un compromiso personal con el bienestar.

<b>Ítems observado</b>	<b>Resultado</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Total de estudiantes presentes	20	100%

Participación activa (pasaron al frente y participaron)	20	100%
Nivel de atención	Alto	-
Estudiantes que redactaron sus compromisos al finalizar	20	100%

Los aspectos positivos fueron enfocados en el comportamiento de los niños durante la ejecución de la actividad pues se sintieron más a fin con su cuerpo y hubo disposición de todos a participar, la actividad cerró con una etapa de escritura a partir de una reflexión donde interiorizaron los conceptos trabajados para darle más valor a la actividad. Este tipo de actividades se deben de ir implementando más ya que poseen un enfoque integral combinando el juego y la expresión oral para fomentar valores de cuidado personal.

### **Maestros del corazón :**

Grupo: Kinder y Transición

Número de estudiantes: 5 y 7

Edad: 4-5 años.

Tipo de actividad: Fortalecer en los estudiantes de kínder y transición la regulación emocional y el desarrollo de habilidades para relacionarse, por medio de estrategias como la narración de cuentos, el diálogo y la expresión gráfica, que les ayuden a identificar y expresar sus emociones con empatía y respeto.

<b>Ítems</b>	<b>Kinder (5 estudiantes)</b>	<b>Transición (7 estudiantes)</b>	<b>Total (12 estudiantes)</b>
Participación activa	5	7	12 (100%)
Buena disposición	5	7	12 (100%)
Buen comportamiento	4	5	9 (75%)
Identificaron emociones	4	6	10 (83.3%)
Participación en la narración del cuento	5	7	12 (100%)

Todos los niños participaron activamente en la actividad, mostrando entusiasmo y compromiso. Se involucraron tanto en la narración del cuento como en los diálogos y dibujos. La actitud fue positiva durante toda la actividad. Se evidencia respeto por los turnos de palabra, atención a las instrucciones y empatía al escuchar a sus compañeros. Los niños lograron identificar las emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo a través del cuento, aunque, algunos necesitaron apoyo para verbalizar correctamente. Durante las participaciones, algunos niños comenzaron a utilizar frases empáticas como: “yo también me pongo así cuando...” lo que muestra un avance en el reconocimiento emocional y respeto por las emociones del otro.

**Grabación de videos promoción y prevención :**

Grupo: Toda la población ( Docentes y estudiantes)

Tipo de actividad: Grabación y edición de videos sobre:

1. Entrevista Astrid Gomez
2. Sana convivencia
3. Video expectativa semana de la afectividad y humanidades
4. Uso responsable de la tecnología

<b>N.º</b>	<b>Título del vídeo</b>	<b>Dificultad de grabación</b>	<b>Dificultad de edición</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Likes obtenidos</b>
<b>1</b>	Entrevista Astrid Gomez	Media (Por ser entrevista)	Baja	Corta	56
<b>2</b>	Sana convivencia	Alta (Organización difícil)	Alta	3-4 Días	70
<b>3</b>	Video expectativa	Baja	Baja	En un día grabación y edición	-
<b>4</b>	Uso responsable de la tecnología	Alta ( Baja disponibilidad)	Alta	2-3 días	38

En esta experiencia de grabación y edición de videos de promoción y prevención, logramos involucrar a toda la comunidad educativa, tanto docentes como estudiantes. Aunque fue enriquecedor, también enfrentamos retos, especialmente en la coordinación y disponibilidad de los participantes. Los videos con entrevistas, como el de Astrid Gómez y el de uso responsable de la tecnología, presentaron mayores dificultades por la limitada disponibilidad de tiempo de los entrevistados. El video de sana convivencia resultó más complejo en la parte organizativa, por la elección y coordinación de los participantes. En contraste, el video de expectativa para el día de la afectividad y humanidades fue el más sencillo: se grabó y editó en un solo día, sin complicaciones logísticas.

#### CIERRE PROMETEO 2025 ( PRIMER SEMESTRE)

#### COMPONENTE FÍSICO

ÍTEM	VALOR
Total de participantes	20
Total de grupos conformados	3
Temas abordados	6
Fichas utilizadas durante el juego	12
Duración aproximada de la actividad	30 minutos
Porcentaje de participación	100%

Se evidenció una participación activa durante el transcurso de la actividad, la organización de los grupos y la elección del nombre representativo tuvo una duración acorde a el tiempo, se mantuvieron involucrados dentro de toda la dinámica. A través del

emparejamiento de imágenes los estudiantes demostraron reconocimiento de conductas saludables dónde lograron resolver dudas en el desarrollo del juego.

## 12.1 Ganancias

El proyecto Andes Health, desarrollado a lo largo del año, ha representado una experiencia transformadora para estudiantes y familias. Más allá de ser un conjunto de actividades de promoción y prevención en salud física y mental, Andes Health se convirtió en un espacio de aprendizaje colectivo que nos permitió reflexionar sobre la importancia de los hábitos saludables. La convivencia y el bienestar integral son fundamentales para nuestro desarrollo personal y social, y pueden fortalecerse a través de diversas actividades, como la lectura guiada en grupos de niños pequeños y las expresiones artísticas, que no solo fomentan la creatividad, sino que también promueven una lectura crítica y despiertan una auténtica pasión intelectual.

Una de las principales ganancias de este proceso ha sido el fortalecimiento de las relaciones interpersonales dentro de la institución. A través de talleres, campañas y actividades colaborativas, aprendimos a comunicarnos de manera respetuosa, a escuchar con empatía y a reconocer las diferencias como oportunidades de crecimiento. Este ambiente favoreció la construcción de lazos más sólidos entre compañeros y docentes, promoviendo el trabajo en equipo y la cooperación como valores centrales de la vida escolar.

Otro aporte significativo del proyecto fue la toma de conciencia sobre el cuidado diario de la salud física. La práctica regular de actividad física, la alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la higiene personal dejaron de ser simples recomendaciones para convertirse en acciones cotidianas. Este aprendizaje ha contribuido a mejorar nuestro

rendimiento académico, nuestra energía para las actividades diarias y, sobre todo, nuestra calidad de vida a largo plazo.

En el ámbito emocional, Andes Health nos ayudó a reconocer la importancia de la salud mental como un pilar fundamental del bienestar. Aprendimos que gestionar las emociones, reconocer el estrés, pedir ayuda profesional cuando es necesario y apoyar a los demás en momentos difíciles son prácticas esenciales para desarrollarnos como individuos responsables y solidarios. La promoción de espacios de escucha, confianza y orientación favoreció que muchos estudiantes se sintieran acompañados y valorados por medio de una encuesta realizada el 23 de septiembre en la actividad del maquillaje las estudiantes expresaron que este tipo de actividades les ayuda a mantener una mejor relación con su autoestima y su cuerpo así mismo con estudiantes de grado cuarto al preguntarles que tan útil les fue las actividades de los hábitos de salud mencionaron que aunque ya sabían algunos fue importante volverlos a recordar y que las actividades dinámicas ayudaban a que hubiera más interés en ese tipo de temas que suelen ser un poco aburridos sin embargo hay otras personas que opinan que este tipo de espacios solo ayuda a perder el tiempo de clases.

El proyecto también impulsó la creación y consolidación de hábitos positivos. La planificación del tiempo, la organización de actividades, la autorregulación y la responsabilidad personal se fortalecieron gracias a las rutinas que el proyecto promovió. Estos hábitos no solo impactan nuestra salud, sino que también contribuyen al desarrollo de competencias académicas y sociales que nos acompañarán más allá del colegio.

En conjunto, Andes Health nos demostró que cuidar la salud física y mental es tanto un deber personal como un compromiso colectivo. Al asumir prácticas saludables y fomentar relaciones respetuosas, contribuimos al desarrollo de una comunidad escolar más solidaria, inclusiva y resiliente. Estos logros, más allá de su valor inmediato, sientan las bases para que

cada estudiante construya un proyecto de vida con mayor bienestar, sentido social y responsabilidad ciudadana.

#### Actividad 23 de septiembre “Máscaras de mi reflejo”

Durante la actividad, se pudo evidenciar que la mayoría de las estudiantes se involucraron de manera respetuosa en la elaboración de las máscaras utilizando materiales como cartón paja, pintura, escarcha y marcadores. La parte manual permitió trabajar la expresión personal, el reconocimiento emocional y la construcción de una imagen que representara cómo se ven a sí mismas. Las cuatro estudiantes que participaron verbalmente aportaron reflexiones significativas sobre la relación entre su imagen externa y su mundo interior, mostrando apertura y confianza en el espacio grupal. Sin embargo, también se observó que dos estudiantes se retiraron durante la actividad lo que indica incomodidad, desinterés, dificultad para trabajar la expresión personal o posiblemente una necesidad de seguimiento emocional individual.

Asimismo, dos estudiantes decidieron no pintar la máscara, aunque permanecieron presentes. Se interpretó como un proceso de observación antes de participar, timidez o simplemente preferencia por no trabajar la parte manual.

En general, la actividad favoreció el autoconocimiento, la autoexpresión y la reflexión emocional, permitiendo identificar niveles diferenciados de participación y disposición. Se recomienda, para futuros proyectos, diseñar estrategias de acompañamiento para quienes muestran resistencia, incomodidad o retraimiento, de modo que puedan sentirse más seguras y acompañadas.

Indicador	Cantidad	Descripción
Total de participantes	20	Estudiantes de los grados de 7A y 7B
Participación activa	4	Estudiantes que expresaron reflexiones y comentarios durante la actividad
Participación en la elaboración de la máscara	16	Estudiantes realizaron la actividad manual con cartón paja, pinturas y marcadores.
Estudiantes que no pintaron la máscara pero permanecieron en el espacio	2	Se mantuvieron presentes realizando otro tipo de máscara o no la realizaron

## 12.2 Fallas

A lo largo del proyecto, una de las principales dificultades identificadas fue el limitado trabajo con los grupos de bachillerato. Aunque se realizaron algunos acercamientos, estos espacios resultaron más complejos de manejar debido a la baja disposición y el difícil control disciplinario que caracteriza a esta población. En comparación con los grados de primaria, los estudiantes de bachillerato mostraron un nivel menor de participación, principalmente porque las dinámicas implementadas inicialmente no lograban captar completamente su atención ni conectar con sus intereses.

Se observó que los adolescentes tienden a requerir estrategias más retadoras, interactivas y cercanas a sus realidades cotidianas. Los temas relacionados con la salud física y emocional, son importantes, y deben presentarse mediante metodologías que inciten el diálogo, la creatividad y la identificación personal. A partir de esta experiencia, comprendimos que los espacios con bachillerato necesitan un enfoque distinto, donde el componente artístico y expresivo sea un medio efectivo para generar interés y reflexión.

A pesar de estas dificultades, el proceso permitió un aprendizaje valioso: se descubrió que cuando se abordaban temáticas con un componente creativo, como la pintura o el dibujo los estudiantes respondían con mayor entusiasmo y disposición. Esto nos mostró que los adolescentes sí están abiertos a participar, pero necesitan ser atraídos desde su identidad, curiosidad y necesidad de expresión personal. Los espacios de PROMETEO aunque fueron de gran ayuda también interfirieron en el tiempo de los demás generando un malestar general en los estudiantes ya que que perdían tiempo de clases de otra forma para la realización de actividades siempre permaneció el problema del tiempo no siempre se pudieron ejecutar debido a que incumplían horarios de clases y desde la parte de cada una a la hora de las reuniones con el departamento de psicología no siempre fueron posibles ya que también ponían en riesgo nuestras horas de clases y hacer actividades durante el jueves generalmente ocupaban las dos horas.

El tema de la salud integral no siempre es fácil puesto a que aún es un tema que se sigue difundiendo apenas en el mundo y diseñar actividades que logren unirlos y que tuvieran buena percepción fue complejo desde las pausas activas que implican movimiento físico e impacto mental hasta la edad y desarrollo de cada ciclo no se puede saber con exactitud qué hábitos adquirieron y cuáles no los estudiantes que más estuvieron involucrados en el proyecto.

### 12.3 Avances

A lo largo de nuestro proyecto Andes Health, se lograron avances significativos en varios aspectos pedagógicos, comunicativos y de organización. Uno de los progresos más notorios fue la mejora en el aspecto expositivo, ya que con el tiempo adquirimos mayor seguridad al hablar frente a grupos grandes, aprendimos a estructurar mejor nuestras ideas y logramos que las explicaciones fueran claras, fluidas y comprensibles para todos los estudiantes. Esta evolución se evidenció especialmente durante las intervenciones en los espacios de PROMETEO, donde las presentaciones fueron cada vez más dinámicas, reflexivas y participativas.

Asimismo, notamos un gran interés por parte de los grupos hacia nuestras actividades. En los grados de primaria y preescolar se generó un vínculo de confianza y entusiasmo, los estudiantes esperaban las sesiones con curiosidad y compromiso, lo cual demuestra que el proyecto tuvo un impacto positivo en la comunidad educativa. Los temas de relacionamiento, hábitos saludables y bienestar emocional lograron ser comprendidos de una forma cercana y significativa, lo que refuerza la idea de que educar desde el juego y la creatividad puede generar transformaciones reales.

Otro avance fundamental fue el desarrollo de la capacidad para manejar y orientar grupos grandes y frecuentes, como los grados cuarto A, cuarto B y los niños de preescolar, quienes participaron activamente en los talleres de hábitos alimenticios y regulación emocional. Con el tiempo aprendimos a mantener la atención del grupo, adaptar las actividades a sus edades y establecer normas que facilitaran la participación respetuosa. Este crecimiento fortaleció nuestras habilidades de liderazgo, empatía, planeación y comunicación asertiva, competencias que no solo enriquecen el proyecto sino también nuestra formación personal y profesional.

## 12.4 Conclusiones

Así, a lo largo de este trabajo, se mostró que los hábitos cotidianos influyen de manera directa en el bienestar de los estudiantes del Liceo de los Andes, se identificó los factores que intervienen en el desarrollo de hábitos dentro del entorno escolar, así como contemplar la importancia de fortalecer las habilidades socio-emocionales mediante estrategias formativas. De esta forma los talleres educativos son una herramienta efectiva para formar el autocuidado, la comunicación asertiva y un clima escolar más armónico. Del mismo modo, se reconoció que el desarrollo emocional de los niños y adolescentes no depende únicamente de su personalidad individual, sino que está profundamente relacionado con el entorno en el que crecen. Dinámicas familiares, acompañamiento docente, la forma en la que se regulan las emociones en casa y los hábitos que se desarrollan en el trayecto de su vida abordarlas por otros recursos como actividades, juegos, ejercicios grupales en este caso el trabajo más intenso fue realizado con los más pequeños reforzando la idea de que una intervención temprana es fundamental para construir bases esenciales para llevar una vida saludable.

Los beneficios obtenidos a través del proyecto no se evidenciaron sólo en los momentos de clase también se proyectan hacia una vida cotidiana, promover esa cultura del autocuidado integral en el colegio es algo que debe ir mejorando pero se termina convirtiendo en un lugar donde se validan las emociones de cada estudiante, aprenden a escuchar y ser escuchados y aprenden a ser personas conscientes de sus cuerpos.

El mundo actual puede volverse bastante complejo, especialmente porque tiende a reforzar modelos de vida poco saludables. Los medios y las redes sociales promueven estándares de belleza irreales y tóxicos, lo que lleva a la romantización de hábitos dañinos, como una alimentación deficiente y una higiene del sueño inadecuada. Además, el uso excesivo de estas plataformas ha influido de manera notable en los niños, quienes empiezan a

adoptar comportamientos más agresivos, un lenguaje inapropiado y una menor capacidad para relacionarse de forma sana con su entorno.

Estos cambios repercuten directamente en su rendimiento académico y en la manera en que construyen sus vínculos sociales, generando dificultades que pueden intensificarse si no se atienden a tiempo. Por ello, resulta fundamental continuar impulsando actividades formativas, recreativas y de orientación que permitan contrarrestar estas problemáticas. A lo largo del año, gracias a diversas acciones y dinámicas realizadas, fue posible identificar con mayor claridad cuáles eran las situaciones que afectan el día a día y cómo intervenir de manera más efectiva.

### 13 LEGADO PARA FUTUROS PROYECTOS

Andes Health nació como una idea de proyecto sencilla: cuidar la mente y el cuerpo de los estudiantes Liceoandinos. Pero con el tiempo, se convirtió en mucho más que un proyecto académico. Fue un espacio de escucha y de crecimiento. Nos enseñó que la salud integral no se impone ni se enseña desde los libros, sino que se construye con empatía, constancia y voluntad.

Este legado no está hecho solo de actividades o registros. Está hecho de los momentos en que los estudiantes aprendieron a respirar antes de responder, de los abrazos después de una jornada difícil, de los colores en una cartelera, de las risas en medio de un juego, y de cada reflexión compartida en un taller. Cada pausa activa, cada charla, cada mirada fue una semilla sembrada en el corazón de nuestra comunidad. Aprendimos que hablar de bienestar es hablar también de respeto, de convivencia y de comunidad. Que el cuerpo y la mente son un

equipo inseparable. Entendimos que los hábitos saludables no se tratan de perfección, sino de compromiso: de elegir, una y otra vez, cuidar lo que somos y lo que compartimos.

Este proyecto unió a la comunidad: niños, adolescentes, docentes y familias. Logró que nos reconociéramos en nuestras diferencias, que encontráramos fuerza en la colaboración y que el Liceo de los Andes se transformara, poco a poco, en un espacio mucho más humano. Hoy, Andes Health deja un camino trazado, un ejemplo de cómo la educación puede sanar y cómo la salud puede educar.

A quienes tomen este legado en sus manos, les decimos: no teman reinventarlo. Que Andes Health siga latiendo en nuevas formas, en nuevas voces, en nuevos proyectos. Pero que nunca pierda su esencia: *La de creer que cuidar de uno mismo también es cuidar de los demás*. Que cada nuevo paso recuerde lo que aquí aprendimos: Que los hábitos son la medicina y que el bienestar, cuando es compartido, se convierte en comunidad.

***Andes Health no termina, evoluciona.***

***Porque mientras haya alguien que decida cuidarse, el proyecto seguirá vivo.***

14 ANEXOS

### **1. Entrevistas realizadas al inicio del proyecto**

Al iniciar nuestra investigación, realizamos una entrevista a una persona especializada en la carrera que deseamos estudiar, con el fin de conocer más a fondo este campo y darle una mejor proyección a nuestro trabajo.

#### **● Entrevista 1: Valeria**

Pregunta 1. Nombre completo. Enfoque en psicología, Y trabajo actual

Mi nombre es Lina Juanita García Conde, soy psicóloga con un enfoque en las áreas de educación, el área social y el área comunitaria, y actualmente me desempeño como docente de la licenciatura de educación infantil y la licenciatura de básica primaria en la Universidad.

Pregunta 2. ¿De qué universidad es egresada y como fue el ingreso a ella?

Soy egresada de la Universidad Católica de Colombia, ingresé en el año 2009 a través de un proceso con una entrevista y unas pruebas psicotécnicas que digamos que delimitaban el ingreso a la universidad. También soy magíster en trabajo social con énfasis en familia y redes sociales de la Universidad Nacional, en donde el proceso ya tiene otros pasos relacionados con un estudio de hoja de vida, la presentación de un anteproyecto y la entrevista que suma unos puntajes específicos para el ingreso al programa.

Pregunta 3. Motivos que te impulsaron para estudiar esta carrera

Los motivos que me impulsaron a estudiar psicología estuvieron muy relacionados con mi esencia en mi forma de ser, muy direccionados hacia la escucha activa de las situaciones, sensaciones y emociones de las demás personas, un impulso por construir con ellas, por acompañarlas, por escucharles, por ayudarlas, particularmente desde el área clínica, Esto se relaciona con la siguiente pregunta, que habla de las expectativas al iniciar la carrera.

Pregunta 4. ¿Cuáles eran tus expectativas al iniciar la carrera?

Mi enfoque y mi decisión por estudiar psicología tuvo que ver específicamente con una línea clínica en donde quería ser terapeuta, por eso también hice la selección de la universidad, porque la universidad que escogí, la Universidad Católica de Colombia, tenía una línea de acompañamiento clínico desde el enfoque cognitivo-conductual a los procesos de salud mental. En la psicología hay otras líneas, como la organizacional, que en ese caso estaba la Universidad Piloto de Colombia, la línea humanista y de familia, que en ese caso estaba la Universidad Santo Tomás, pero yo selecciono o pienso mucho en la línea clínica y por eso escojo la Universidad Católica. Esto con el paso del tiempo y con el paso de los años dentro de la carrera se transforma y gracias a la práctica profesional del último año me doy cuenta que la línea en la que quiero estar no es la línea clínica que es con la que inicié, sino una línea social, comunitaria y educativa.

Pregunta 5.Cuál es la relevancia de este mundo (la psicología)

La relevancia en este momento de la psicología en el mundo para mí está relacionada con la posibilidad de explorar diferentes ámbitos de la vida de los seres humanos. Usualmente y culturalmente la psicología está relacionada con la salud mental, pero es una carrera que tiene la opción de explorar otros mundos y otras áreas de la vida de los seres humanos, precisamente la construcción en comunidad, la vida social de las personas o también sus procesos educativos de socialización y de construcción de conceptos para la vida. Esto implica que la psicología no cierre el desarrollo del profesional, sino que le permite explorar otras áreas.

Pregunta 6. Amenazas y oportunidades de este mundo en la actualidad

Amenazas y oportunidades del mundo psicológico en la actualidad, tal vez en mi caso tendría que relacionarlo no sólo con la psicología sino con el trabajo social, porque decido continuar mi línea de especialización a partir del trabajo social, es decir, sin salirme del área de las ciencias humanas y sociales, pero sí no enfocándome sólo en la psicología. Las amenazas están relacionadas posiblemente para mí con un miedo cultural y un tabú que aún existen muchísimas personas por la relación que desarrollan entre la psicología y la locura. Aún no existe una cultura de cuidado mental, de prevención mental, de prevención de la salud mental y la psicología en muchos de los casos sigue siendo relacionada culturalmente con la locura y hay un estigma a participar de procesos terapéuticos. Eso también asociado con los costos que implica para un profesional buscar un consultorio, hacer arriendo del mismo y presentar o prestar más bien el servicio de consulta que puede escalar económicamente en precios que no son de acceso para la población en general. Las oportunidades infinitas y relacionadas con los procesos de transdisciplinariedad.

El psicólogo tiene la oportunidad de trabajar con profesionales de muchas otras áreas de las ciencias humanas y sociales, lo cual enriquece sus procesos. En mi caso, desde mi primera oportunidad laboral he estado vinculada con licenciados, con pedagogos, con psicopedagogos, con sociólogos, antropólogos y esto hace que las oportunidades de desarrollo de la carrera sean infinitas.

#### Pregunta 7. Salidas laborales en la actualidad

Las salidas laborales en la actualidad están relacionadas precisamente con esas diferentes áreas o especialidades de la psicología. Puede que haya mucha más fuerza en el área organizacional y de recursos humanos, que es algo potente dentro de los psicólogos, el ejercicio de la selección de personal, pero también hay oportunidades en los espacios

académicos, en los espacios de proyectos sociales, educativos y comunitarios, opciones con empresas tanto privadas como entidades públicas que estén haciendo construcción de conocimiento y además un psicólogo es requerido en diferentes momentos del ciclo vital de los seres humanos. Entonces puede llegar a trabajar desde niños y niñas de primera infancia, incluso mujeres gestantes, adolescentes, adultos mayores y ancianos. Entonces el espectro de trabajo respecto al ciclo vital de los seres humanos es muy amplio.

Pregunta 8. ¿Cuál fue tu primer trabajo? ¿Fue fácil conseguirlo?

Mi primer trabajo, ya relacionado directamente con la carrera, fue como facilitadora pedagógica con la entidad de Compensar para un proyecto que Compensar estaba ejecutando, tercerizando para la Secretaría de Educación del distrito. Llegué allí por una convocatoria en general y un proceso de entrevista, fue un trabajo de un solo mes armando cometas por muchos lugares de Bogotá, específicamente instituciones educativas del distrito, enlazadas a un proyecto que en ese entonces tenía el nombre de 40x40 y que en el gobierno de Gustavo Petro como alcalde tenía como propósito brindarle la oportunidad a los estudiantes de los colegios distritales que tuviesen una jornada extendida con actividades diferentes a las clásicas de su jornada escolar, es decir, experiencias desde el fútbol, el voleibol, el ajedrez, el teatro, el arte y demás. Entonces ese fue el proceso que hice con Compensar y a partir de allí tuve la oportunidad de seguirme vinculando laboralmente en proyectos comunitarios, educativos y sociales con primera infancia y sus familias, con la Secretaría de Educación Distrital y la Secretaría de Integración Social del distrito.

Pregunta 9. ¿Consideras que un psicólogo tiene estabilidad económica?

“Considero que un psicólogo puede tener estabilidad económica, siento que no depende particularmente de la profesión seleccionada, sino que esta pregunta está muy relacionada con procesos particulares del estado de derecho en el que estamos, que no garantiza opciones laborales dignas para los seres humanos, entonces estamos en procesos de prestación de servicios donde profesionales de diferentes áreas se encuentran sometidos a contratos laborales de tres o cuatro meses sin prestaciones con cargos adicionales a sus pagos de parafiscales, es decir, de salud, seguridad social, pensión y ARL que no garantizan estabilidad económica. No considero que la estabilidad económica en este caso esté relacionada directamente con la profesión, sino con el estado y la sociedad de derecho en la que nos encontramos.”

Pregunta 10. ¿Hubo algún momento en el que pensaste dejar la carrera?

“No pensé nunca en dejar mi carrera durante el proceso de formación académica, creo que la oportunidad que me brindó la universidad, aun teniendo una línea clínica, pero de poder desarrollar mi práctica en diferentes áreas, me permitió identificar que no sólo existía la psicología clínica y que había otras áreas de oportunidad en las que yo me pudiese desarrollar profesionalmente.”

Pregunta 11. ¿Cómo crees que la carrera influyó en tu vida?

“La carrera ha influido en mi vida porque me ha permitido ratificar elementos de mi esencia como persona y como mujer, eso que me motivó de escuchar a las personas, de acompañarlas, de construir con ellas. Siento que lo que la carrera me mostró es que los psicólogos o las psicólogas o incluso los diferentes profesionales en el área de la salud, de las ciencias humanas y sociales, pues no son figuras de héroes o heroínas en la sociedad, pero sí

pueden acompañar procesos de construcción comunitaria, social y educativa que aportan a los procesos de desarrollo de las sociedades.”

Pregunta 12. Qué pasa si ese mundo (la psicología) deja de existir/ ser reemplazados por la tecnología

“Creo que, si la psicología dejase de existir y fuese superada por la tecnología, habría una deshumanización de los procesos por los que luchamos diferentes profesionales en las ciencias sociales y es considerar a los seres humanos, sin importar el ciclo vital en el que se encuentren, como sujetos de derecho. Tal vez una inteligencia artificial o una tecnología de este tipo podría escuchar, generar estrategias y generar planes incluso para acompañar a las personas en las diferentes situaciones de su vida, pero se perdería este sentido de lo humano, de la cercanía, de lo personal, de la escucha, de la confianza, de la confidencialidad que existe entre los seres humanos y en este caso entre, por ejemplo, un terapeuta y su paciente o entre un pedagogo que acompañe, que aun siendo psicólogo se convierta en pedagogo y acompañe procesos de niños, niñas, familias o adultos. Ese sería mi aporte frente a estas preguntas. Muchas gracias.”

- **Entrevista 2: Sara**

Janeth Godoy, Psiquiatra concluye que:

1. Primer momento: Desarrollo de las preguntas
  - a. ¿Qué es la medicina?

“ La vida, y la comprensión del ser humano estas dos afirmaciones resumen su gran relevancia, aquellos procesos humanos donde nos sometemos a una introspección profunda de nuestros sistemas básicos humanos y el funcionamiento de estos donde no dejamos de aprender e innovar cada día, siendo psiquiatría no deja de reconocer los procesos humanos cognitivos, la relevancia de mundo es entender, diagnosticar y tratar cada enfermedad humana con los medios científicos que logremos obtener ,proveer esa calidad de vida que cada persona desea y debería de obtener.”

## 2. Desarrollo de sus ideas mediante el uso del Dofa:

“Las amenazas y oportunidades de la medicina en la actualidad: es el nivel académico universidad pública aunque no requiere tanto dinero significa un muy buen nivel académico y por ello algunos estudiantes suelen retirarse de la carrera, realmente es difícil estar en una universidad pública en la carrera de medicina si no es una persona disciplinada plantea esto porque como aspirante debe de tener en cuenta que una universidad privada en la carrera de medicina suele costar mucho en cuestión muy pocas personas logran acceder a esta y en tal caso sería alguien afortunado de no ser así y pertenecer a un sistema de universidad pública y tener muy pocos ingresos esta encargado incluso no solo de sus estudios sino también de su propio bienestar y el de su familia, Reconocer desde luego que es invertir su tiempo y dedicación, por ahora no es solo el dinero, el factor del tiempo podría ser otra amenaza si en el entorno no lo puede manejar correctamente hay estudiantes que hacen sus carreras y trabajan al mismo tiempo, pero desde mi opinión en medicina se complica un grado más, entre otras cosas como las oportunidades puede ser la ampliación de becas en algunas universidades en Colombia, las debilidades de estudiar y ejercer la medicina son contar con la paciencia, entienda que usted debe ser alguien coherente, racional, y muy ético ante las decisiones que tome más adelante , entender que va a aprender de cosas que no son sencillas de tratar, estudiarla y ejercerla es bastante unido , siempre desde sus estudios habrán cosas

muy complicadas, siempre será complicado más para unos que para otros manejar ese estrés e inmediatez que necesitamos manejar como la postura como médico o como humano que siente.”

### 3. Planteamiento del futuro del mundo en cuestión:

“Las salidas laborales actualmente son :complicadas más que nada por el ámbito psiquiátrico, no es sencillo encontrar especialistas en esta área no obstante en aspectos la necesidad que debe tener la sociedad por especialistas en la salud mental, reconoce esa utilidad y es algo positivo si se trata de buscar trabajo y espera que en un futuro, en negativas es la poca paga que se les da a los profesionales de la salud, no le parece justo cuando te has preparado más de 6 años en un área de la salud, situándose más que nada en Colombia un país que no reconoce a sus médicos como algo de valor que deba manejar el propio gobierno, se tiene que mejorar ese trato y hace hincapié porque muchos lo hacen por pasión y no tomarlo en cuenta es algo grave de esta sociedad.”

Segundo momento:

#### 1. ¿Cómo incrementar el interés por la medicina siendo estudiante?:

“Para incrementar el interés por la medicina como aspirante a esta carrera comenzar a implementar la lectura y la lógica química en el día a día no necesariamente implementándolo a la fuerza si no en pequeñas cosas que le gusten hacer ya sea leer acerca de datos curiosos científicos e investigar acerca de tu campo de interés, la calidad académica que debe manejar un médico que está estudiando en Colombia a decir verdad es muy complicada dependiendo de cómo el estudiante lo vea también donde se tomen las clases, sin embargo la Universidad Nacional es una muy buena institución para aplicar y tomar las clases con regularidad y pasión si es que quiere ser un muy buen médico.”

2. Planteamiento: ¿Qué sucedería si la medicina dejará de existir o en tal caso sea reemplazada?

“No tendríamos una vida común y corriente, sería el fin de la humanidad, sin avances y sin curas correspondientes así de importante es la medicina.”

3. Cómo se ejercer el mundo:

“La modifica de una manera positiva, ver cómo los pacientes avanzan y logran consolidar su estado de ánimo de una manera mejor, es algo que impacta la cabeza de igual forma, admite que se siente orgullosa del avance de sus pacientes.”

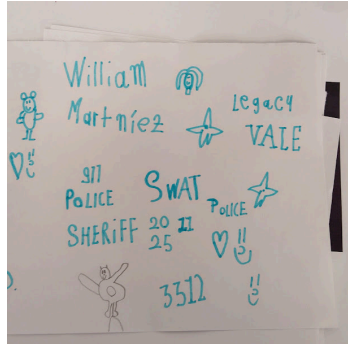
Momento 3: Visión general:

1. ¿Qué aporte quiere generar respecto al trabajo que ejerce actualmente en una visión general, sus metas trabajando como Doctora y qué impacto podría ser viable como un legado que dejes en tu círculo social.

“Su meta es lograr una salud mental de calidad para todo el mundo, estableciendo parámetros de cómo conllevar una vida saludable de todas las formas, actualmente los jóvenes pueden conocer más fácilmente el cómo sobrellevar un ataque de ansiedad y vemos más común y cotidiano el que alguien asista a un psicólogo o psiquiatra, como Doctora sería un reto poder lograr poco a poco con sus colegas”

## 2. Registro fotográfico de las actividades

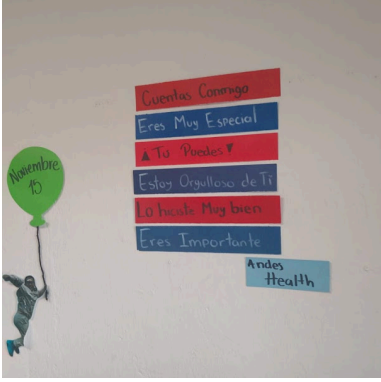












 **ANDES  
HEALTH**  
*Tus hábitos, tu salud.*



## 15 BIBLIOGRAFÍA

- Haidt, J., & Lukianoff, G. (2018). *\*The coddling of the American mind: How good intentions and bad ideas are setting up a generation for failure\**. Penguin Press.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Age, period, and cohort trends in psychological distress among U.S. adults, 2008-2017. *\*Psychological Medicine\**, 49(10), 1-9. <https://doi.org/10.1017/S0033291718002542>
- Rojas Estapé, M. (2021) *Recupera tu mente: entrena tu cerebro para una vida feliz*. Espasa.
- Bandera Merchán, B. (2023) *Que los hábitos sean tu medicina*. Editorial Planeta.
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad ones*. Avery.
- L'Ecuyer, C. (2016). *Educación en la realidad*. Plataforma Editorial.
- Jacques, D. (2018) *Del intestino a las enfermedades psíquicas*. Océano.
- Alonso Puig, M. (2019). *Tus tres superpoderes para lograr una vida más sana, próspera y feliz*. Espasa.