CORPORACIÓN AMBIENTAL Y DE DESARROLLO SOCIAL INTEGRAL DE AFRODESCENDIENTES DEL ZODES DEL MAGDALENA MEDIO BOLIVAR COAFROB

MODALIDAD PROPIA E INTERCULTURAL EDUCACIÓN INICIAL CAMPESINA- EIC

BIENESTAR FAMILIAR

ACTA DE REUNION

FECHA: 12 DE SEPTIEMBRE	**TEMA:** • Estilo de vidas saludables.	
LUGAR: **EIC PEQUEÑOS EXPLORADORES**	**HORA INICIO** 9:00pm	**HORA FINALIZACIÓN** 11:00pm
RESPONSABLE: COMPONENTE DE SALUD Y NUTRICION	**OBJETIVO:** Orientar al talento humano en el fortalecimiento de estilos de vida saludables mediante la implementación de estrategias educativas y actividades participativas que fortalezcan la prevención de enfermedades, promuevan la práctica de una alimentación equilibrada, el ejercicio físico regular y el autocuidado, contribuyendo al mejoramiento continuo de su calidad de vida tanto en el ámbito laboral como personal.	

ORDEN DEL DÍA:

- **SALUDO Y PRESENTACION.**
- **ORACION**
- **DESARROLLO DE LA REUNION.**
- **DINAMICA "ACTIVIDAD FISICA"**
- **CIERRE.**

1. **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

- Se inició la reunión con el saludo de bienvenida para empezar con el tema a tratar **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE,** posterior se presenta y se realiza la presentación de la que se va a desarrollar la capacitación y debate **TODO EL EQUIPO DE APOYO DEL COMPONENTE DE SALUD Y NUTRICION**, se da a conocer el objetivo de la reunión, seguido a esto se inicia con los temas programados, las responsables de la capacitación realizan una dinámica.
  Un estilo de vida saludable se basa en un conjunto de hábitos que mejoran el bienestar físico, mental y social, incluyendo una dieta equilibrada, actividad física regular, sueño de calidad, manejo del estrés, y la evitación de hábitos tóxicos como el tabaquismo y el exceso de alcohol. Estos comportamientos son clave para prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida y aumentar la esperanza de vida.

Componentes clave de un estilo de vida saludable

- **Nutrición equilibrada:**

  Consumir una dieta balanceada, rica en frutas, verduras y alimentos nutritivos, es fundamental para el crecimiento y la salud general.

- **Actividad física regular:**

Mantenerse activo ayuda a controlar el peso, reduce el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

Powered by CamScanner

- **Sueño de calidad:**

Un patrón de sueño óptimo es necesario para mantener la salud física y mental.

- **Manejo del estrés:**

Adoptar una actitud positiva y aprender a evitar el estrés innecesario contribuye al bienestar emocional.

- **Evitar hábitos tóxicos:**

No fumar, no consumir drogas y moderar el consumo de alcohol previene el desarrollo de enfermedades graves.

- **Higiene personal y cuidado bucal:**

Mantener una buena higiene ayuda a prevenir enfermedades y promueve la salud.

- **Revisiones médicas:**

Realizar controles médicos periódicos permite detectar y controlar enfermedades a tiempo.

- **Seguridad y prevención:**

Adoptar buenas prácticas de seguridad y tomar medidas para prevenir lesiones es un componente importante para una vida saludable.

Beneficios de un estilo de vida saludable

- **Mejora la salud física:** Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y enfermedades del corazón.
- **Impacta la salud mental:** Contribuye a una mejor salud emocional y a la reducción del estrés.
- **Incrementa la esperanza de vida:** Al reducir los riesgos para la salud, se aumenta la longevidad.
- **Aumenta la calidad de vida:** Permite vivir con más energía, bienestar y menor dolor o discapacidad.

Fortalece el sistema cardiovascular, mejorando la circulación sanguínea y la capacidad de los pulmones, lo que aumenta la energía y la resistencia. Sus beneficios incluyen el control del peso, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como diabetes y cardiopatías, la mejora del estado de ánimo y la función mental, y el fortalecimiento de huesos y músculos.

Beneficios para el corazón y los pulmones:

Powered by CamScanner

- **Fortalece el músculo cardíaco:**

El corazón bombea sangre de manera más eficiente, enviando más oxígeno a los tejidos.

- **Mejora la circulación:**

Los capilares se ensanchan, permitiendo un mejor suministro de oxígeno y la eliminación de desechos.

- **Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas:**

Ayuda a mantener las arterias limpias y promueve niveles saludables de colesterol.

- **Mejora la función pulmonar:**

Aumenta la capacidad de los pulmones para procesar el oxígeno.

Beneficios metabólicos y de control de peso:

- **Control del peso corporal:** Ayuda a quemar calorías y controlar el exceso de peso.
- **Controla el azúcar en la sangre:** Mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a mantener los niveles de glucosa estables, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2.

Beneficios mentales y cognitivos:

- **Mejora el estado de ánimo:** Puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión.
- **Aumenta la energía y la concentración:** Una mejor salud cardiovascular y pulmonar proporciona más energía para las tareas diarias y mejora la función mental.

Otros beneficios:

- **Fortalece músculos y huesos:**

Aumenta la fuerza muscular, la resistencia y ayuda a construir huesos más fuertes.

- **Mejora el equilibrio:**

Es especialmente importante para prevenir caídas, especialmente a medida que se envejece.

- **Reduce el riesgo de enfermedades crónicas:**

Disminuye la incidencia de enfermedades como la diabetes tipo 2, demencia y algunos tipos de cáncer.

2. METODOLOGIA UTILIZADA

Powered by CamScanner

TIPO DE TALLER LUDICO EDUCATIVO

METODOLOGIAS ACTIVAS: promover la participación activa de todo el talento humano, el trabajo participativo y acuerdos mutuos.

Se le explicó al talento humano una dinámica relacionada con la promoción de estilos de vida saludables. La dinámica se llama ACTIVIDAD FISICA, y consiste en que el profesional de salud organiza a las agentes educativas en un espacio abierto, donde todas participan realizando diferentes movimientos rítmicos y ejercicios dirigidos. Durante la actividad se promueve la integración, el trabajo en equipo y la importancia de la actividad física para el bienestar general. Al finalizar, entre todas reflexionamos con el apoyo del profesional de salud sobre los beneficios de los aeróbicos y concluimos cómo esta práctica contribuye al fortalecimiento de la salud física y mental.

3. CONCLUSIONES

La actividad permitió sensibilizar al talento humano sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable, integrando la reflexión sobre los hábitos diarios con la práctica de actividad física. El cierre con la sesión de aeróbicos fue un espacio dinámico y motivador que favoreció la participación activa, generando conciencia de que el ejercicio no solo contribuye a la salud física, sino también al bienestar emocional y social. De esta manera, se lograron los objetivos propuestos y se fomentó el compromiso personal de adoptar pequeños cambios positivos en la vida cotidiana.

4. COMPROMISOS

- Incorporar actividad física en la rutina diaria, realizando al menos 30 minutos de ejercicio tres veces por semana.
- Mejorar la alimentación, incrementando el consumo de frutas, verduras y agua, y reduciendo azúcares y ultra procesados.
- Promover pausas activas en el entorno laboral o académico para disminuir el sedentarismo.
- Cuidar el descanso y la salud mental, procurando dormir entre 7 y 8 horas diarias y aplicando técnicas de manejo del estrés.
- Mantener una actitud de autocuidado, comprometiéndose a realizar chequeos médicos preventivos y adoptar hábitos que favorezcan el bienestar integral.

Powered by CamScanner

5. REGISTRO FOTOGRAFICO



6. FIRMA DE RESPONSABLES

Para constancia se firma la presente acta a los 12 días del mes de septiembre del 2025.

NOMBRE COMPLETO	FIRMA	CARGO
VIRGINIA GONZALES	VIRGINIA GONZALEZ MARTINEZ	APOYO DEL COMPONENTE DE SALUD Y NUTRICION
LUZ DARI BUSTAMANTES		APOYO DEL COMPONENTE DE SALUD Y NUTRICION
KAROL LUNA	KAROL LUNA	APOYO DEL COMPONENTE DE SALUD Y NUTRICION

- Como constancia se anexa listado de asistencia.

Powered by CamScanner

Resolución Actualizada MinInterior 055 del 25 de Abril/2023
COAFROB
Email: coafrobolivar@gmail.com
CONSEJO COMUNITARIO AFRODESCENDIENTE
Nit: 901.361.790-7
Movil: 310-5598062
Carrera 10 N° 18 - 52, Barrio San Jose
Res. del SNBF del ICBF 0012 del 21 enero/2022
BIENESTAR FAMILIAR

REGISTRO DE ASISTENCIA A REUNIONES

ENTIDAD	Coafrob	
GENERALIDADES:		
MODALIDAD:	Propia e intercultural	
METODOLOGIA:	**HERRAMIENTAS UTILIZADAS:**	
ASUNTO DE LA REUNIÓN:		
FECHA: 12/ Sep/ 2025	**CIUDAD:** Cantagallo	**AREA:** Componente SYN
ASISTENTES	Formacion al talento humano	

NOMBRE	CARGO	FIRMA
Yesica Y. Torres Robles	Agente Educativo	
Dianis Liceth Payares Rivera	Agente Educativo	Dianis Payares.
Lizneris Osorio Rendon	Agente Educativa.	Lizneris Osorio R.
Hilmar Gomez Mendoza	Agente educativo	
Yesica sanchez trillos	Agente Educativo	Yesica S.T.
Enaida Cadena Silva	Agente Educativo	Enaida C S
Liliana Quintana Martinez	Agente Educativo	
Ana Isabel Ospino Ariza	Agente Educativa	
Donelia Guerrero Garcia	Agente Educativo	
Luz Dary Cadavid Betancur	Agente Educativa	
Mauricio Cabrices S	Agente Educativo	Mauricios.
Martha Nieves Castañeda	Agente Educativa	
Sandra Ospino Ariza	Agente Educativo	
Ermelinda Mejia Gomez	Agente Educativa	

Powered by CamScanner

Resolución Actualizada MinInterior 055 del 25 de Abril/2023
COAFROB
CONSEJO COMUNITARIO AFRODESCENDIENTE
Nit: 901.361.790-7
Movil: 310-5598062
Carrera 10 Nº 18 - 52, Barrio San Jose
Email: coafrobolivar@gmail.com Res. del SNBF del ICBF 0012 del 21 enero/2022

ASUNTO DE LA REUNIÓN:		
FECHA:	CIUDAD:	AREA:
ASISTENTES		
NOMBRE	CARGO	FIRMA
Ninosca Rangel Gil	Agente Educativa	Ninosca Rangel Gil
Edith Johana Ariza	Agente educativa	Edith Ariza
Edith Maria Suarez Jimenez	Agente educativo	Edith Mª Suarez J.
Sarith Mator Cabrales	Agente Educativo	Sarith Mator C.
GREGORIA LUCENA GUTIERREZ	AGENTE EDUCATIVO	
Yusander Guerrero Cardenas	Agente Educativo	Yusander G.
CIELO MARGARITA CORPO	AGENTE EDUCATIVA	
Eladia Maria Gil Ariza	Agente Educativa	Eladia Gil Ariza.

Powered by CamScanner

CORPORACIÓN AMBIENTAL Y DE DESARROLLO SOCIAL INTEGRAL DE AFRODESCENDIENTES DEL ZODES DEL MAGDALENA MEDIO BOLÍVAR COAFROB

MODALIDAD PROPIA E INTERCULTURAL EDUCACIÓN INICIAL CAMPESINA- EIC

COAFROB

BIENESTAR FAMILIAR

FORMATO DE EVALUACION DE FORMACION AL TALENTO HUMANO

EVALUACION DE SESION DE CAPACITACION Y/O FORMACION

Tema:	Estilo de vida Saludable
Fecha:	12 / Sep / 2025
Realizada por:	Agente educativo **Cargo:** Apoyo S // N

La encuesta que usted diligenciará a continuación evalúa cómo se realizó la capacitación. Por favor sea justo y neutral, los resultados nos servirán para mejorar.

Marque el número de acuerdo a su respuesta:				
Excelente	**Bueno**	**Aceptable**	**Regular**	**Deficiente**
5	**4**	**3**	**2**	**1**

1. **Organización de la capacitación** • La invitación fue oportuna:
   - La duración de las actividades fue: 5
   - La organización, preparación y comodidad del lugar de trabajo: 4
2. **Manejo de contenidos**
   - Se presentaron al inicio de la capacitación los objetivos: 5
   - El contenido respondió antes las expectativas: 5
   - Las actividades y metodología empleada fueron: 5
   - Cree usted que el tema desarrollado es pertinente para su labor diaria: 5

Facilitadora

- El lenguaje utilizado por la facilitadora para presentar el tema fue: 5
- Cree usted que el horario de cumplió de forma: 5
- El manejo de contenidos por parte de la facilitadora fue: 5

OBSERVACIONES, SUGERENCIAS Y COMENTARIOS

Muy buena formacion

Gracias por su colaboración, sus opiniones son importantes para el programa.

Powered by CamScanner

CORPORACIÓN AMBIENTAL Y DE DESARROLLO SOCIAL INTEGRAL DE AFRODESCENDIENTES DEL ZODES DEL MAGDALENA MEDIO BOLÍVAR COAFROB

MODALIDAD PROPIA E INTERCULTURAL EDUCACIÓN INICIAL CAMPESINA- EIC

BIENESTAR FAMILIAR

FORMATO DE EVALUACION DE FORMACION AL TALENTO HUMANO

EVALUACION DE SESION DE CAPACITACION Y/O FORMACION

Tema:	Estilos de vida saludable
Fecha:	12 / Sep / 2025
Realizada por: Agente educativa	**Cargo:** Apoyo en S y N

La encuesta que usted diligenciará a continuación evalúa cómo se realizó la capacitación. Por favor sea justo y neutral, los resultados nos servirán para mejorar.

Marque el número de acuerdo a su respuesta:				
Excelente	**Bueno**	**Aceptable**	**Regular**	**Deficiente**
5	**4**	**3**	**2**	**1**

1. **Organización de la capacitación** • La invitación fue oportuna:
   - La duración de las actividades fue: 4
   - La organización, preparación y comodidad del lugar de trabajo: 5
2. **Manejo de contenidos**
   - Se presentaron al inicio de la capacitación los objetivos: 5
   - El contenido respondió antes las expectativas: 5
   - Las actividades y metodología empleada fueron: 5
   - Cree usted que el tema desarrollado es pertinente para su labor diaria: 5

Facilitadora

- El lenguaje utilizado por la facilitadora para presentar el tema fue: 5
- Cree usted que el horario de cumplió de forma: 5
- El manejo de contenidos por parte de la facilitadora fue: 5

OBSERVACIONES, SUGERENCIAS Y COMENTARIOS

Excelente formacion

Gracias por su colaboración, sus opiniones son importantes para el programa.

Powered by CamScanner