



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:

“DISFRUTO DE MI ENTORNO Y MANTENGO MI VIDA ACTIVA Y SALUDABLE”

INTEGRANTES

**ELSA ESTELA CACUA JAIMES
MARIA YOLANDA JAIMES VERA
MARTHA STELLA MOGOLLÓN
NELLY AYDE RICO
GLADYS RODRIGUEZ VILLAMIZAR
MARTHA ZULAY RUIZ PARADA
ELVA SIANETH SANGUINO LEAL**

PAMPLONA 2.023





JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida saludable hacen referencia a la forma como el individuo organiza su vida desde la individualidad hasta sus relaciones con lo público y lo social. Las formas de expresarlos lo constituyen el trabajo, el estudio, el ocio, las costumbres, los hábitos y las prácticas que conforman la cultura.

Se construye con la actitud del cuidado de sí, de las relaciones sociales y de los valores de respeto, solidaridad y acción frente a su entorno social y el medio ambiente.

Cada individuo tiene la posibilidad de elegir y decidir sobre el estilo de vida, el cual lo conduce a potenciarla o deteriorarla. Teniendo en cuenta tres factores interdependientes que son la información, responsabilidad y autonomía.

Por lo tanto, los estilos de vida saludable se relacionan con la preservación y promoción de su propia salud y la de los demás, a través de las formas de hacer y de actuar, que a su vez requiere una reflexión crítica y asertiva para la toma de decisiones autónomas, informadas y responsables, guiadas por el respeto y la dignidad inherente a todo ser humano de manera que aporten a su autorrealización.

En nuestra institución educativa Brighton Pamplona, se ha evidenciado que es notable la tendencia al uso de las redes sociales y la manipulación de tecnología en la cual dedican gran parte de su tiempo, en su vida cotidiana es más la tendencia a los juegos de video y redes sociales. En cuanto a lo relacionado al hábito alimenticio, predomina el consumo de comidas rápidas en grandes cantidades, alimentos hipercalóricos, gaseosas y platos precocidos y poco consumo de frutas, verduras, legumbres, y cereales.

Se hace necesario una educación del tiempo libre de los estudiantes, no como algo exclusivamente delimitado donde se diga que hacer, sino como la manera donde él proyecte sus fortalezas, reduzca sus debilidades y contribuya al mejoramiento de su estilo de vida saludable.

Al implementar el proyectos estilos de vida saludable en la IEBP, se desarrollarán temas relacionados con el bienestar físico, psíquico y social de los integrantes de la comunidad educativa; así como tipos de relaciones, conflictos internos y externos en el ámbito familiar, social, valores y buen trato entre compañeros, compañeras y cuidado del entorno; logrando formar sujetos críticos de las prácticas del uso del tiempo libre, de las relaciones sociales, la solidaridad la cooperación y de igual forma fortalecer la educación para la salud , el bienestar y la igualdad de género.



LECTURA DE CONTEXTO

La institución educativa Brighton Pamplona, ubicada en el Sector urbano del Municipio de Pamplona, barrio El Centro, en la carrera 4 # 4-86 la sede principal. Los niveles de Básica Secundaria y Media; en la carrera 1 # N5-90 Barrio Brighton Transición y Básica Primaria; Norte de Santander; atiende una población escolar en los niveles de Transición, básica primaria y secundaria y la Educación Media. La mayoría de los educandos provienen de familias ubicadas en los estratos 1 y 2; población vulnerable, flotante y migrante (venezolanos); trabajadores independientes e informales.

En el quehacer educativo de nuestra institución educativa, se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene y presentación personal, problemas de salud oral, inadecuado manejo del tiempo libre, dependencia tecnológica, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de nuestra institución educativa por la salud y el bienestar de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos y demás integrantes de la Comunidad Educativa, mediante la ejecución de programas y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental, anímico físico y social de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

PROBLEMÁTICA

En la institución educativa, se evidencia la notable la tendencia al uso de las redes sociales y la manipulación de tecnología en la cual dedican gran parte de su tiempo, en su vida cotidiana es más la tendencia a los juegos de video y manejo de redes sociales. En cuanto a lo relacionado al hábito alimenticio, predomina el consumo de comidas rápidas en grandes cantidades, alimentos hipercalóricos, gaseosas y platos precocidos y poco consumo de frutas, verduras, legumbres, y cereales.

Además, nuestra institución, se beneficia del programa del Plan Alimenticio Escolar como un complemento alimentario, sin embargo, se ha observado el mal uso que algunos estudiantes le da: el desperdicio de la leche, en algunos casos las frutas en mal estado, leche o avena en descomposición que no satisface el objetivo por el cual se ha implementado.



De igual manera a pesar de la constante insistencia en la implementación desde casa de una lonchera saludable se continúa proporcionales comidas con alto grados de conservantes y azúcares como: son los paquetes y gaseosas.

SELECCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

A continuación, enunciamos la temática objeto de estudio para la implementación del proyecto de estilo de vida saludable:

- El mal usos del tiempo en el manejo de redes sociales e internet.
- Niños, niñas, adolescentes y jóvenes con mal manejo del stress.
- Casos de depresión y ansiedad.
- Loncheras poco saludables.
- Manejo de alimentos en las cafeterías.
- Práctica lúdico recreativa y deportiva.
- Higiene
- Cuidado del entorno.
- El uso de la información, la responsabilidad y autonomía en la toma de decisiones.
- La educación para la salud, el bienestar y la igualdad de género.

NOMBRE DEL PROYECTO

“Disfruto de mi entorno y mantengo mi vida activa y saludable”





OBJETIVOS

- General

Generar condiciones propias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la comunidad, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, higiene y aseo personal, actividades físicas, recreativas y deportiva, promoción de la salud física y mental, manejo adecuado del tiempo libre; mediante la implementación de estrategias educativas.

- Específicos

1. Sensibilizar a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes de la Institución Educativa Brighton Pamplona sobre los hábitos de vida saludable.
2. Contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios saludables en las niñas, niños, adolescentes y jóvenes de la institución educativa Brighton Pamplona.
3. Desarrollar buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos.
4. Promover el interés de los estudiantes por la identificación y toma de decisiones acertadas sobre sus necesidades físicas, emocionales, mentales y sociales.
5. Identificar la influencia de las redes sociales, en los hábitos de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes de la institución
6. Formar jóvenes críticos capaces de tomar sus propias decisiones con respecto a sus hábitos de vida saludable.
7. Propiciar ambientes que favorezcan la educación para la salud, el bienestar y la igualdad de género.





MARCO TEÓRICO

Referentes Legales

El Proyecto de Estilos de vida saludable “Disfruto de mi entorno y mantengo mi vida activa y saludable”, se soporta en las siguientes bases legales:

- **Constitución Política de Colombia 1991**
En sus artículos: 11, 13,15. 16.22.44.48.49.52, 64,79 y 95.
- **Ley 115 del 1994 Ley General de Educación y sus decretos y resoluciones reglamentarias.**
Articula la transversalidad de los proyectos Pedagógicos institucionales con los proyectos de vida de los estudiantes.
- **Ley estatutaria de salud 1751 de 2015.**
Consagra la salud como un derecho fundamental autónoma, garantiza su prestación, lo regula y establece sus mecanismos de protección.
- **Ley 1122 del 2007** establece la implementación de los programas de estilos de vida saludables en población trabajadora, en sus artículos 32 y 33.
-
- **Ley 2120 de 2021 julio 30**

Por medios de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.

- **Ley 1098 de 2006** Código de la Infancia y la adolescencia
- **Ley 1078** Modifica algunos artículos de la ley 1098.
- **Ley 1355 de 2009 octubre 14**

Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

- **Resolución número 412 de 2000 febrero 25**



Por la cual se establecen las actividades, procedimientos e intervenciones de demanda inducida y obligatorio cumplimiento y se adoptan las normas técnicas y guías de atención para el desarrollo de las acciones de protección específica y detección temprana y la atención de enfermedades de interés en salud Pública

- **Ordenanza Departamental No 0028 septiembre 02/20**

Por el cual se crea la cátedra de salud Pública Departamental,

Artículo 1°

Crease la Cátedra de Salud Pública Departamental que genera un proceso educativo continuo en la población escolar de las instituciones públicas y privadas del departamento hacia la culturización en salud de la población en general.

- **Componente Conceptual**

Proyecto Transversal

Plan que busca integrar y coordinar esfuerzos en diferentes áreas para lograr un objetivo común; integrando múltiples partes de una organización y requieren la colaboración de diversos equipos.

Estilos de vida saludable

Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan las personas de forma individual y colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Según la Organización mundial de la salud (OMS) definió en 1.986 el estilo de vida como” una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.

Un estilo de estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, entre otras.





Un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes.

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) surge en el año 2009 para dar respuesta articulada, entre el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), a la necesidad de promoción de estilos de vida saludables en las Instituciones Educativas (IE) en el país. El PPEVS aporta al fortalecimiento de las Entidades Territoriales para que establezcan procesos sociales que fomenten oportunidades de desarrollo que sean sostenibles, articulados con los programas transversales (PT) y su objetivo para formar para la ciudadanía.

- **Alimentación y Salud**

Alimentarse bien es uno de los mejores y más seguros caminos para proteger y mejorar la salud. La elección más importante que podemos hacer para influir a medio y largo plazo en nuestra salud, es nuestra dieta, mantener hábitos saludables son el alma para disminuir e incluso evitar multitud de enfermedades como las enfermedades crónicas.

Mejorar la alimentación contribuye a llevar un estilo de vida responsable, sostenible y saludable.

- **Actividad Física y salud**

Una vida activa mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida a cualquier edad, permite vivir más tiempo de manera independiente y ayuda a prevenir las enfermedades crónicas.

Llevar una vida activa **en la infancia y adolescencia** favorece el crecimiento y la aceptación del cuerpo. En la gente **joven y adulta** mejora la salud física y mental y en las personas **mayores** favorece el embellecimiento saludable.

Incorporar a la vida cotidiana actividades sencillas como caminar, subir escaleras, correr, jugar, bailar, montar en bicicleta, nadar, etc. ayudan a sentirse bien y mejorar la salud. Moverse vale la pena.



Ejercicio físico

Es una actividad física estructurada, repetitiva, planificada y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de la condición física.

- **Deporte**

Es una actividad física reglada y dirigida al logro de resultados en una competición en general.

- **Sedentarismo**

Se refiere a cualquier actividad que requiere muy poco movimiento y por lo tanto muy poco gasto de energía. Incluye actividades como permanecer sentado viendo la televisión, jugar a vídeo juegos, utilizar el computador, Tablet o móvil y desplazarse en automóvil.

Inactividad Física:

Por inactividad física se entiende no alcanzar las recomendaciones sobre actividad física para la salud. Una persona adulta será inactiva si realiza menos de 150 minutos de actividad física moderada en la semana.

En el caso de niños y adolescentes, serán inactivos si realizan menos de 60 minutos al día de actividad física moderada o vigorosa.

La inactividad física tiene con secuencias en la salud. Actualmente la inactividad física se considera como el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante del mundo. Solo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia.

- **Condición física**

Es la capacidad que tiene una persona para realizar esfuerzo físico o soportar una sobrecarga. Se compone de la resistencia del corazón los pulmones, la fuerza de los músculos, la flexibilidad de las articulaciones y la composición del cuerpo.

Mantener una condición física es sinónimo de buen estado de salud desde edades tempranas.





- **Descanso y sueño**

Son momentos en los que el cuerpo se regenera y recupera la energía. El descanso es un estado de actividad mental y física reducida, que requiere tranquilidad y relajación. El sueño es un estado de reposo uniforme del organismo, caracterizado por una disminución de la conciencia.

- **Hábito**

Acción que se repite con regularidad y se convierte en parte de la rutina diaria. Los hábitos no son innatos, sino que se aprenden a lo largo del tiempo. Los hábitos pueden ser simples movimientos que complementan la vida de las personas.

- **Tiempo libre**

Cantidad de **tiempo** que nos queda luego de haber satisfecho nuestros deberes y necesidades (personales, profesionales, domésticas, etc.), es decir, el tiempo del cual podemos disponer libremente.

- **Ocio**

Tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales y pueden ser recreativas. Ejemplo dar un paseo, ver televisión, escuchar música, leer y estar en el computador y/ celular.

- **Recreación**

Hace referencia a la búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas, divertirse, alegrarse y deleitarse.

- **Higiene**

Disciplina que estudia y determina las medidas para conservar y mejorar la salud, así como también para prevenir las enfermedades.





Incluye cumplir ciertos hábitos tanto en la vida personal, familiar, en el trabajo, la escuela y la comunidad.

- **Equidad de género**

Hace referencia al acceso igualitario a los derechos que se tiene como ciudadanos, las mismas oportunidades, condiciones y forma de trato, sin dejar a un lado las particularidades de las mujeres y a los hombres.

Promueve valores democráticos y al mismo tiempo limita la aparición y reproducción de estereotipos y acciones discriminatorias.

- **Autoestima**

Es la valoración que una persona hace de sí misma, ya sea positiva o negativa. Es un concepto psicológico que se basa en las emociones y no en la razón. Modo que se puede definir como el concepto que se tiene del propio aprecio, la autoevaluación de las propias capacidades, es decir, la valoración generalmente positiva de sí mismo<

- **Solidaridad**

Acto de empatía hacia las demás personas que nos mueve a ayudar y a sumarnos a sus causas y objetivos, haciéndolos nuestros por medio de distintos gestos, como pueden ser la amabilidad o el respeto.

- **Autocuidado**

Capacidad de las personas para promover la salud, prevenir las enfermedades y hacer frente a las enfermedades a través de acciones que velan por el bienestar de la salud física y bienestar.





Tareas y hábitos que se incluyen en una rutina diaria y ayudan a garantizar una mejor calidad de vida.

- **Dependencia Tecnológica**

Problema de adicción que involucra el uso de herramientas tecnológicas. Esto puede incluir el uso de dispositivos, videojuegos, redes sociales e internet. El uso continuo por los adolescentes genera aislamiento social y afecta las habilidades sociales.

Este fenómeno puede tener varios aspectos:

Uso excesivo de dispositivo: Los jóvenes pueden pasar largas horas frente a pantallas, ya sea navegando por redes sociales, jugando videojuegos o consumiendo otro tipo de contenido digital

Desconexión social A veces, la dependencia tecnológica puede llevar a la desconexión social en el mundo real. Los jóvenes pueden preferir interactuar a través de dispositivos en lugar de participar en actividades sociales cara a cara

Impacto en el rendimiento académico El uso excesivo de tecnología puede afectar negativamente el rendimiento académico debido a distracciones y falta de concentración en las tareas escolares

Problema de salud mental La dependencia tecnológica también ha sido asociada con problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, especialmente cuando el uso de la tecnología se convierte en una forma de escape o evasión de los desafíos de la vida.

PROPUESTA PEDAGÓGICA

Para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la comunidad, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, higiene y aseo personal, actividades físicas, recreativas y deportiva, promoción de la salud física y mental, manejo adecuado del tiempo libre; mediante la implementación de estrategias educativas se tiene en cuenta o siguiente:

- Participación de los estudiantes en los servicios que gestiona la institución como:

Sede Principal Monseñor Afanador y Cadena
Carrera 4 n. 6-84. Barrio Centro
brightonpamplona@gmail.com





Banda de marchas infantil y juvenil, grupo de danzas, música; que contribuyen a la utilización del tiempo libre en forma sana.

- Planeación, Organización y ejecución del festival e Interclases para el desarrollo de valencia físicas básicas.
- Promoción de actividades que conllevan a la alimentación sana a través de charlas y/o actividades lúdico – recreativas.
- Promoción de hábitos de higiene con proyección a la comunidad educativa, por medio de charlas e información visual. Según la fecha estipulada para el proyecto
- Participación en los juegos SUPERATE Intercolegiados según la modalidad deportiva que oferte la institución.
- En las reflexiones diarias se motivará sobre las prácticas de higiene.
- Elaboración de material de apoyo mediante el uso de las TIC, para el desarrollo de la propuesta.
-

RESPONSABLES

Integrantes del proyecto de Estilo de vida saludable liderando y cada uno de las titulares y docentes de áreas apoyando con las actividades en los diferentes grupos.





BIBLIOGRAFIA

- Constitución Política de Colombia de 1991.
- Ley 100 del 23 de diciembre 1993. Por el cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral.
- Ley 115 del 8 de febrero de 1994. Ley General de Educación y sus Decretos y demás normas reglamentarias.
- Decreto 1860 de 1994 4. Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.
- Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la República de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.
- Documentos del Ministerio de Salud y de la Protección Social de Colombia.
- Caja de herramientas Estrategia Estilos de Vida Saludables. UNICEF – Colombia. Versión 2, julio de 2020.
- <https://www.colombiaaprende.edu.co/contenidos/coleccion/kit-de-herramientas-estilo-de-vida-saludable>
- <https://www.colombiaaprende.edu.co/recurso-coleccion/plegables-pedagogicos>
- [ESTILO DE VIDA SALUDABLE - Google Drive](#)
- Ordenanza 028 de creación de la Cátedra de Salud Pública Departamental, Asamblea Departamental del Norte de Santander, septiembre 3 de 2003.
Sede Principal Monseñor Afanador y Cadena
Carrera 4 n. 6-84. Barrio Centro
brightonpamplona@gmail.com

