

PROYECTO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS



Municipio Los Patios
Norte de Santander
2024

TABLA DE CONTENIDO

PROYECTO SALUD PUBLICA Y HABITOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.....	1
INTRODUCCION	3
JUSTIFICACION	4
MARCO REFERENCIAL	5
DATOS DIAGNOSTICOS	7
OBJETIVOS	8
CARACTERIZACION DE LA POBLACION	9
MARCO CONCEPTUAL	10
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	11
EL AUTOCUIDADO	11
MARCO LEGAL	12
POBLACION.....	12
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	13
RECURSOS.....	14
REFERENTES BIBLIOGRAFICOS	16

INTRODUCCIÓN

El concepto de estilos saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los estudiantes puedan lograr un adecuado desarrollo bio-psico-social. En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan el acompañamiento en el fortalecimiento de hábitos y estilos de vida que propendan.

Teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo y las colectividades, la promoción de la salud, tiene que ver principalmente con el desarrollo de los patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condiciones óptimas de trabajo y de educación, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación.

Las instituciones educativas se constituyen como los entornos idóneos para la formación de hábitos y conductas saludables, no sólo de los educandos sino -a través de ellos- también en sus familias. Los niños, niñas y adolescente pueden convertirse en agentes de cambio en cuando estos se apropien y transfieran sus conocimientos, prácticas cotidianas a la salud integral de su familia y de su comunidad.

JUSTIFICACION

La preocupación por el tema de los estilos de vida y su relación con la salud es un asunto de gran interés en la actualidad, toda vez que datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), indican que las enfermedades cardiovasculares son responsables de cerca del 30% de las muertes en todo el mundo y de un estimado de costo anual de cerca de 24.4 billones de dólares en cuidados de la salud, debido a estas causas en EE UU. En consecuencia, se ratifica la importancia de trabajar con los factores de riesgo principales y modificables, entre los cuales se encuentran el sedentarismo, el tabaquismo y las dietas poco sanas (OMS, 2002).

El Ministerio, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; entendiendo la promoción de estilos de vida saludable como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. El programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

Realizado una presunción diagnóstica en nuestra institución se vislumbran tres temas claves a trabajar en la comunidad educativa, siendo estos: poca actividad física o sedentarismo, consumo excesivo de bebidas azucaradas, siendo estos los ejes principales en las actividades del proyecto, pero teniendo en cuenta que los hábitos y estilos de vida son la asociación de muchos más procesos.

MARCO REFERENCIAL

La estrategia de Escuelas Saludables se ha venido desarrollando en diversos países durante la última década para propiciar procesos sociales en el entorno escolar dirigidos principalmente a la atención de las necesidades biopsicosociales de niños y niñas y jóvenes, mediante alianzas y acciones coordinadas que involucran a todos los miembros de la comunidad educativa, para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población actual y futura.

En Colombia la definición de los lineamientos generales de la estrategia en 1997 da marco a la iniciación de un proceso participativo de acción coordinada entre las instituciones de salud, educación, bienestar, con el auspicio de OPS/OMS.

La comunidad internacional y las autoridades territoriales han acogido la Estrategia de Escuelas Saludables como una opción de alto potencial para intervenir intersectorialmente los problemas educación asociados a la salud que afectan a los escolares.

En la década de los años 90 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) empezó a promover la iniciativa de Escuelas Saludables en la región centroamericana. Con una visión integral y amplia, esta iniciativa fomenta la coordinación de esfuerzos de los diferentes sectores, tanto públicos como privados, de las organizaciones locales y de la ciudadanía para el autocuidado de la salud de la comunidad en general y de los niños y los jóvenes en particular.

En Colombia a partir de la implementación de la Ley 100, la población escolar fue claramente identificada como el núcleo al cual deben dirigirse las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a través del Plan de Atención Básica (P.A.B.) y del Plan Obligatorio de Salud (P.O.S.)

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

Cuando se hace referencia a la Educación para la Salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la Educación para la salud, se constituye en un elemento globalizador e interdisciplinar y transdisciplinar dentro del currículo.

Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades.

Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el conocimiento sino la práctica de hábitos alimenticios, profilácticos y de relacionamiento en su entorno socio-ambiental. La puesta en marcha de proyectos que busquen

lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de las parcelas disciplinares.

La noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma"; en este sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las rutinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades físicas que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el entorno, así como el manejo que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

Los hábitos son esas acciones que a base de repetirlas se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, llegando a ser una rutina. Estos hábitos que todos aprendemos en nuestra infancia se convertirán, repitiéndolos, en una forma de vida en la edad adulta.

El objetivo de la educación en hábitos saludables es que los niños, sobre todo a través de sus padres, adquieran estos hábitos saludables, beneficiosos para su salud tanto física como psíquica, así como para sus relaciones familiares, conozcan como evitar problemas de salud y aprendan a controlar posibles situaciones de riesgo.

En Colombia, algunos estudios del Ministerio de la Protección Social hacen énfasis en el fomento de hábitos saludables por parte de la Sociedad, dado que "una de cada tres personas cumple con las recomendaciones de actividad física (camina como medio de transporte) y una de cada 5, cumple con las recomendaciones de actividad física en el tiempo libre.

DATOS DIAGNOSTICOS

La aplicación y generación de hábitos de vida saludables son cuestión de esfuerzo y mucha dedicación por parte de las entidades que tienen a cargo un gran número de personas, en este caso la institución académica, tiene como deber el fundamentar ampliamente a toda su comunidad de estudiantes docentes y demás, pues es desde el aula, en la interacción con el otro y consigo mismo, donde se puede recrear un aprendizaje significativo. En este sentido, El Instituto Técnico Patios Centro Dos, desarrolló una investigación participativa a través de las encuestas y de la implementación de talleres y jornadas Saludables en sus sedes escolares, bajo el enfoque de las Escuelas Promotoras de la Salud propuesto por la OMS.

Al realizar el diagnostico por medio de la encuesta nos arrojó los siguientes datos que cerca del 56% de los estudiantes realizan al menos una actividad deportiva por un periodo de tiempo de 30 minutos, mientras que el 44% no realizan una actividad deportiva a la semana.

El 45% de los jóvenes se movilizan a la institución caminando o en bicicleta todos los días, el 55% restante se movilizan en caminando o en bicicleta algunos días a la semana.

Solo el 27% de los estudiantes evitan siempre estar más de 3 horas en actividades sedentarias y el 73% realizan actividades sedentarias por más de tres horas en algunas ocasiones.

Por consiguiente, se demuestra que los estudiantes tienen un tiempo deficitario destinado a la ejecución de actividades físicas.

OBJETIVOS

Objetivo General

Brindar información sobre el impacto de la alimentación ultraprocesada y con azúcares añadidas en la salud poblacional además de implementar espacios de actividad lúdica por medio de la danza folclórica y el arte plástico como opción para la ocupación del tiempo libre.

Objetivos Específicos

- Diseñar guías que permitan la apropiación y reflexión de los contenidos relacionados con la alimentación saludable con referencia a alimentos no procesados.
- Reconocer el impacto fisiológico del consumo desproporcionado de alimentos con azúcares procesados.
- Facilitar información actualizada sobre beneficios del consumo de alimentos de origen natural no procesado sobre la salud física y mental de la población.
- Abrir espacios para la práctica de bailes folclóricos en las diferentes sedes.
- Realizar festival de danza folclórica y arte en las diferentes sedes de la institución.

CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.

La institución educativa Patios Centro Dos, está ubicada en la Región Oriental del departamento de Norte de Santander; cuenta con 3200 estudiantes sus edades oscilan entre 5 y 18 años dicha población estudiantil corresponde a los grados preescolar hasta undécimo.

La comunidad educativa está integrada por 6 sedes ubicadas en los diferentes barrios aledaños a Patios Centro donde se encuentra la sede principal; ubicada en la Avenida 4 entre calles 27 y 28 del municipio de los Patios.

La economía de dicha población está regida por actividades informales. El nivel socioeconómico de la mayoría de la comunidad es estrato dos (2), los ingresos de las actividades económicas suplen única y exclusivamente las necesidades básicas de las familias como alimentación, vestuario y vivienda; sin embargo, en algunas oportunidades deben restringir los gastos diarios. Las creencias religiosas están enmarcadas por el catolicismo y demás doctrinas cristianas; en los grupos familiares predominan las familias extensas, conformadas por padres, tíos, abuelos y demás familiares; en segunda instancia esta la familia nuclear (padre, madre e hijos) y por último encontramos la familia monoparental y disfuncional donde los niños están bajo el cuidado de la madre quien desempeña el papel de cabeza de hogar.

Dentro de la institución educativa, se ha evidenciado que algunos estudiantes en horas de descanso practican algún tipo de actividad deportiva, las cuales favorecen las relaciones interpersonales contribuyendo al desarrollo integral y social de los mismos; por otro lado, se observa también que hay estudiantes que practican el juego brusco (golpes, empujones, bromas pesadas y vocabulario soez).

De acuerdo a la encuesta realizada a los estudiantes de los grados preescolar hasta undécimo respondieron que tienen claridad sobre las partes de su cuerpo, reconocen la importancia y cuidado que deben sentir por el mismo manifestando así que la institución educativa les ha brindado orientación sobre la educación sexual y la construcción ciudadana.

Por otra parte, al hacer referencia acerca de la información que manejan sus compañeros, los medios de comunicación y el asesoramiento por parte de los padres de familia sobre el tema de educación sexual, se evidencia que en su totalidad los estudiantes manifiestan mayor tendencia hacia resolver estas inquietudes con sus amigos ya que sus padres como era mencionado anteriormente se dedican a trabajar por lo que no existen espacios abiertos de diálogo; siendo así, el asesoramiento sobre estos temas, queda en manos de sus iguales.

MARCO CONCEPTUAL

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente.

Cuando se hace referencia a la Educación para la Salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la Educación para la salud, se constituye en un elemento globalizador e interdisciplinar y transdisciplinar dentro del currículo.

Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades.

Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el conocimiento sino la práctica de hábitos alimenticios, profilácticos y de relacionamiento en su entorno socio-ambiental. La puesta en marcha de proyectos que busquen lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de las parcelas disciplinares.

La educación para la salud implica la implementación de actividades de promoción y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa tales como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, implementación de la actividad física como estilo de vida saludable, prevención del suicidio y la toxicomanía.

La noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma"; en este sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las rutinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades físicas que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el entorno, así como el manejo que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Los estilos de vida se constituyen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. La Carta de Ottawa (1986) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud."

La promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945).

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.

EL AUTOCUIDADO.

El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que se provee la persona para asegurar una adecuada calidad de vida en el plano personal, familiar y comunitario. Según Ofelia Tobón Correa (2012), el autocuidado lo determinan factores propios de la persona y factores externos que no dependen de su control; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud.

En la perspectiva teórica de las necesidades planteadas en el desarrollo a escala humana de Manfred Max-neef (1993), uno de los aspectos que define una cultura son los satisfactores que las personas elaboran para resolver sus necesidades, en orden a tres ámbitos de interacción: En relación con la persona misma, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente. En este sentido, el auto cuidado implica una racionalidad y una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano. No desconoce la compleja historia de vida que acompaña a cada persona a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción hacen parte de la cotidianeidad de la vida en que ella transcurre (Tobón, 2012). Por lo tanto, la educación para la salud implica un proceso de toma de conciencia y la orientación de una actuación responsable en torno al cuidado de la propia salud y a la estructuración de hábitos y cogniciones que permitan cambios actitudinales en torno en el manejo de situaciones de depresión, neurosis, malos hábitos alimentarios e higiénicos que afectan la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humano equilibrados.

MARCO LEGAL

El proyecto “Salud publica y Estilos de vida saludables” se ha soportado en la reglamentación de la Ley 115 de 1994- Ley General de Educación, la ley 100 de 1993 que reforma el Sistema de Seguridad Social, la ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente.

En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política “Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El PEI de la Institución Educativa, incluye como componente prospectivo, la creación de espacios de participación democrática en la vida de la comunidad y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los niños, niñas y jóvenes situados en el contexto escolar.

POBLACION

Comunidad Estudiantil del Instituto Técnico Patios Centro Dos.

PERSONAS RESPONSABLES

Equipo de Area Artistica.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividad	Descripción	Fecha Estimada	Propósito	Responsables
1. Campaña Nutrición.	Fase 1. GUIAS DE APRENDIZAJE Socialización de temáticas de nutrición en clases con los estudiantes. Fase 2. REDES SOCIALES. Elaboración de videos con consejos nutricionales y datos informativos para redes sociales institucionales. Fase 3. COCINA SALUDABLE. Invitación a chef, para en una sede de Primaria, hacer junto a los estudiantes recetas fáciles y saludables en familia.	Julio – Septiembre 2024	Brindar información sobre el impacto del consumo de alimentos ultra procesados y con azúcares en la salud física y mental. Realizar videos cortos informativos sobre impacto de nutrición en salud integral. Vincular a padres de familia en información sobre nutrición y recetas saludables.	Equipo de Docentes de Área Artística. Apoyo de Docentes de Ciencias Naturales.
2. Exposición Artística	Fase 1. ESCUELAS ARTISTICAS Y TECNICAS. En clase, se socializan las diversas escuelas de las artes plásticas a los estudiantes para que tomen la de su preferencia. Fase 2. PRODUCCION DE PIEZAS Durante las clases, se acompaña a los estudiantes en la elaboración de las piezas plásticas, a lo largo del proceso, se seleccionan aquellas que serán expuestas. Fase 3. EXPOSICION DE PIEZAS Se realiza en jornada de Festival Artístico y Cultural en cada sede.	Agosto – Septiembre 2024	Poner al alcance de los estudiantes algunos saberes referenciales y técnicos en cuanto al arte y las producciones artísticas. Incentivar en los estudiantes interesados, la expresión artística como canal de expresión emocional que procure a su vez salud mental. Dar a conocer a la comunidad educativa en general las propuestas de los estudiantes participantes, dando opciones alternativas para el uso del tiempo libre.	Equipo de Docentes de Área Artística.
3. Muestra Folclórica	Fase 1. MONTAJE DE COREOGRAFIAS Durante el periodo	Agosto – Septiembre 2024	Iniciar la apertura de espacios para la conformación de	Equipo de Docentes de Área Artística.

	académico, se selecciona un grupo de estudiantes interesados en la presentación de danzas folclóricas para participación en Festival Institucional. Fase 2. FESTIVAL ARTISTICO Y CULTURAL. Se realiza la presentación de danzas por parte de los estudiantes y de manera paralela la muestra de piezas de arte plástico. Se realiza en las diferentes Sedes con la Coordinación de Docentes de Artística.		grupos de danzas en la institución educativa. Ofrecer alternativas de uso de tiempo libre y actividad física a los estudiantes, por medio de la practica de la danza folclórica.	
--	---	--	--	--

RECURSOS

- **Humano:** Docentes, estudiantes y padres de familia.
- **Tecnológicos:** Equipos audiovisuales, redes sociales institucionales.
- **Logístico:** Cartas para solicitud de permiso de uso de espacios de la institución para actividades previstas.
- **Presupuestal:** Lo requerido para compra de algunos elementos decorativos o informativos, carteles, cartulinas, vinilos.

EVALUACION Y SEGUIMIENTO

A partir de los diagnósticos elaborados en el año 2.022, se propone desarrollar una campaña informativa que brinde datos específicos a la comunidad en general sobre los perjuicios del consumo de alimentos procesados y el consumo desmedido de alimentos con altos niveles de azúcar añadida.

Adicionalmente, se propone la ejecución de un Festival Folclórico y Artístico con una muestra de bailes típicos ejecutados por los estudiantes de la institución, paralelamente, se realiza la muestra de artes plásticas de productos desarrollados por los estudiantes durante el año escolar.

Para verificar el impacto de estas actividades, se tendrá en cuenta la participación de estudiantes en las actividades artísticas y culturales del festival propuesto.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Proyecto de Estilos de Vida Saludable, Girón, Santander, 2015.