



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA, NORTE DE SANTANDER.
DECRETO CREACION 0862 DEL 30/09/2002
RESOLUCION DE APROBACION N. 4079 del 20 de Noviembre de 2017
DANE 154599000043
NIT. 890.501.582 – 4

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED DE RAGONVALIA



MG. BLANCA STELLA REY BALDERRAMA

MARLENY ANTONIA ESPITIA

SANDRA PATRICIA SANABRIA JAIMES

ENGIE OMAIRA MALDONADO ARREDONDO

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
MUNICIPIO DE RAGONVALIA**

2024



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA, NORTE DE SANTANDER.
DECRETO CREACION 0862 DEL 30/09/2002
RESOLUCION DE APROBACION N. 4079 del 20 de Noviembre de 2017
DANE 154599000043
NIT. 890.501.582 – 4

TÍTULO

HABITOS Y ESTLOS DE VIDA SALUDABLE EN LA INSTITUCIÓN EDCUATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED DE RAGONVALIA

JUSTIFICACIÓN



El proyecto de hábitos y estilos saludables es una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar que se desprende de las Políticas Públicas del Estado Colombiano, con el objetivo de asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en materia de salud, educación y recreación para el desarrollo humano sostenible. Ley o Código de la Infancia y la Adolescencia. Para abordar este tema debemos tomar como perspectiva la salud física y mental para que haya un equilibrio emocional.

En la sociedad de consumo en la cual vivimos en la actualidad es difícil mantener una vida y un entorno saludable ya que debido a las múltiples obligaciones a las que se enfrenta el ser humano a diario no permiten estar en óptimas condiciones tanto físicas como mentales todos estos factores como el estrés el sedentarismo, el ocio, la mala utilización del tiempo libre son de alto riesgo para desmejorar la salud de una persona.

La Organización Mundial para la Salud (OMS), define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de



un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

No obstante, este proyecto pretende realizar ciertas actividades y ofrecer consejos de manera sencilla a toda la comunidad estudiantil tratando de cambiar las malas costumbres en la forma de alimentarse, de realizar actividad física, en la forma de afrontar las dificultades que a diario se nos presentan.



OBJETIVO GENERAL

Concientizar a la comunidad estudiantil de la Institución educativa Nuestra Señora de la Merced de la importancia de la buena utilización del tiempo libre para la adopción de buenos hábitos y estilos de vida saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar el diagnóstico de riesgos en salud existentes en la comunidad educativa del Colegio Nuestra señora de la Merced

Propiciar información desde cada una de las áreas del conocimiento acerca de las buenas prácticas y estilos de vida saludable en el manejo y utilización del tiempo libre



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA, NORTE DE SANTANDER.
DECRETO CREACION 0862 DEL 30/09/2002
RESOLUCION DE APROBACION N. 4079 del 20 de Noviembre de 2017
DANE 154599000043
NIT. 890.501.582 – 4

Participar activamente en charlas y conferencias donde los estudiantes se apropien de la importancia del consumo de alimentos saludables para así evitar enfermedades perjudiciales para su salud

Institucionalizar un día en cada periodo académico donde se promueva las buenas prácticas para la vida saludable.

FUNDAMENTO LEGAL

El proyecto "Formación de 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 y la Ley.

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.



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA, NORTE DE SANTANDER.
DECRETO CREACION 0862 DEL 30/09/2002
RESOLUCION DE APROBACION N. 4079 del 20 de Noviembre de 2017
DANE 154599000043
NIT. 890.501.582 – 4

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.



FUNDAMENTO CONCEPTUAL

"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 física 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."([Dayana Nayeth Bonilla Velez](#) .2013)



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 cotidianidad 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 humanos equilibrados.

METAS (CORTO, MEDIANO, LARGO PLAZO)



METAS A CORTO PLAZO:

- Formulación y diseño del proyecto de hábitos y estilos de vida saludable en la institución Educativa Nuestra Señora de la Merced del Municipio de Ragonvalia.

METAS A MEDIANO PLAZO:

- Caracterización de la población estudiantil
- Diagnóstico para abordar las problemáticas de la población caracterizada
- Establecer fechas dentro del cronograma del calendario escolar para la institucionalización de hábitos y estilos de vida saludables

METAS A LARGO PLAZO:

- Sesión de Aeróbicos en cada una de las sedes
- Elaboración de recetas saludables
- Charla informativa de salud mental y enfermedades

CONTEXTO

El Municipio de Ragonvalia está ubicado a una altura de 1550 sobre el nivel del mar. Está localizado aproximadamente a 75 km al suroriente de la ciudad de San José de Cúcuta, y es fronterizo con la República Bolivariana de Venezuela. Cuenta con una población aproximada de



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA, NORTE DE SANTANDER.
DECRETO CREACION 0862 DEL 30/09/2002
RESOLUCION DE APROBACION N. 4079 del 20 de Noviembre de 2017
DANE 154599000043
NIT. 890.501.582 – 4

5899 habitantes, de ellos el 53% se ubica en la zona urbana y el 47% en la zona Rural, de los cuales no todos hacen parte de población nativa; sino que por la condición fronteriza hay un elevado promedio de población flotante.

Las condiciones socioeconómicas de las familias caracterizan al municipio como una población de bajos recursos, en estado de vulnerabilidad y bajo nivel educativo. La actividad económica está centralizada en el sector rural, donde predomina la agricultura y en una menor proporción la ganadería que contribuye al sostenimiento y generación de ingresos de las familias. La economía local se ha visto afectada por el cierre de la frontera con Venezuela. La actividad comercial con el vecino país generaba la mayoría de los empleos e ingresos de la población en medio de una economía informal, siendo obligados a retomar actividades agropecuarias, lo cual no crea los mismos dividendos, pero les permite el sustento a muchas familias.



En lo social, en la comunidad se presentan algunas problemáticas relacionadas con embarazos a corta edad, drogadicción en el entorno, familias en condición de desplazamiento, desempleo, y mujeres cabeza de hogar, lo que aumenta la población con necesidades básicas insatisfechas.

De lo apuntado se puede inferir que la población escolar, donde la mayor parte de los miembros de esta comunidad, se encuentra inmerso en estas problemáticas generales. Por eso la Institución hace grandes esfuerzos por garantizar un nivel educativo que ayude a transformar esta problemática y en el futuro tener una región más esperanzadora para todos sus habitantes.

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente, producto de información suministrada por organismos municipales en el diagnóstico componente general esquema de ordenamiento territorial (EOT) 2019, el SIMPADE, así como una observación y análisis institucional, se presenta una serie de proyectos que de manera transversal contribuyen a la formación integral de niños, niñas y adolescentes, con valores éticos y con principios sociológicos y psicológicos, acompañados de la pedagogía, generen condiciones que permitan crear un cambio social orientado a un desarrollo sostenible que repercuta en ambientes adecuados para las futuras generaciones.



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA, NORTE DE SANTANDER.
DECRETO CREACION 0862 DEL 30/09/2002
RESOLUCION DE APROBACION N. 4079 del 20 de Noviembre de 2017
DANE 154599000043
NIT. 890.501.582 – 4

IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS E HILO CONDUTOR

El entorno socio cultural es una muestra clara de los hábitos que tienen las personas para el cuidado de la salud. La comunidad que alterna la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced, en su mayoría vive en situaciones de vulnerabilidad; por ello hacen parte de una comunidad donde las condiciones sociales y económicas no son las óptimas. Los estilos de vida actuales, la dieta inadecuada, que sumado a otros factores como la falta de actividad física incrementa el riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ETN). Hoy en día es común que en las familias se sustituya el consumo de frutas, verduras, hortalizas y cereales por alimentos con alto nivel de calorías que causan problemas de salud. De igual forma se ha observado que el uso del tiempo libre ha cambiado gracias al desarrollo tecnológico y ha dado lugar a la aparición del sedentarismo. Por lo expuesto se requiere implementar actividades desde el ámbito pedagógico que promuevan la importancia de una buena alimentación, el consumo de agua potable y el aprovechamiento del tiempo libre mediante la práctica del ejercicio físico y otras actividades lúdicas y culturales para así favorecer los estilos de vida saludable.

MATRIZ PEDAGÓGICA DEL PROYECTO POBLACIÓN BENEFICIADA



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA, NORTE DE SANTANDER.
DECRETO CREACION 0862 DEL 30/09/2002
RESOLUCION DE APROBACION N. 4079 del 20 de Noviembre de 2017
DANE 154599000043
NIT. 890.501.582 – 4



SEDE PRINCIPAL

Nuestra Señora de la Merced
388 estudiantes



SEDE 1

Policarpa Salavarrieta
175 estudiantes



SEDE 2

Ramón Gonzales Valencia
170 estudiantes

RECURSOS

Recursos tecnológicos: computador, video beem, audios, emisora, redes sociales, celular.

Recursos humanos: Docentes, estudiantes, directivos docentes, profesionales de la salud.

Recursos físicos: Las instalaciones de las tres sedes, biblioteca municipal, emisora, mobiliario.



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA, NORTE DE SANTANDER.
DECRETO CREACION 0862 DEL 30/09/2002
RESOLUCION DE APROBACION N. 4079 del 20 de Noviembre de 2017
DANE 154599000043
NIT. 890.501.582 – 4



PLAN OPERATIVO ANUAL (POA)

(CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES)

PERIODO	ACTIVIDAD	OBJETIVO	FECHA	RESPONSABLES	RECURSOS LUGAR- HORA
I PERIODO	<ul style="list-style-type: none">Aeróbicos: Actividad musicalizada con la participación de estudiantes y docentes de la institución.Inauguración Juegos Inter clases	<p>Reconocer la práctica de los aeróbicos como una opción para mejorar la condición física en general.</p> <p>Promover la participación en los juegos Inter clases</p>	<p>26 de enero</p> <p>18 de abril</p>	<p>Blanca Rey Marleny Espitia Sandra Sanabria Engie Maldonado</p>	<p>sonido, instructor</p> <p>Cancha Banda Balones Pitos planillas</p>



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA, NORTE DE SANTANDER.
DECRETO CREACION 0862 DEL 30/09/2002
RESOLUCION DE APROBACION N. 4079 del 20 de Noviembre de 2017
DANE 154599000043
NIT. 890.501.582 – 4



II PERIODO	Aprovechamiento del tiempo libre: Desarrollo de actividades lúdicas y deportivas. Organización inter barrios Desarrollo de interclases	Inducir a los estudiantes a la buena práctica de hábitos de vida saludable desarrollando actividades en sus tiempos libres.	4 y 5 de junio	Blanca Rey Marleny Espitia Sandra Sanabria Engie Maldonado (docentes de cada sede)	balones, cancha, pitos, petos, uniformes, planillas, cronometro, refrigerios.
III PERIODO	Semana cultural actividades lúdico recreativas y deportivas Entrenamientos intercolegiados	Incentivar a la comunidad educativa en la participación de actividades culturales que nos identifiquen como institución	23 de agosto	Blanca Rey Marleny Espitia Sandra Sanabria Engie Maldonado	Sonido, cancha, folletos trajes
IV PERIODO	Juegos supérate intercolegiados Culminación de interclases	Promover los talentos en cada una de las disciplinas deportivas para representar la institución a nivel municipal, regional y Dptal.	1 4 de octubre	Blanca Rey Marleny Espitia Sandra Sanabria Engie Maldonado	Vasos, bombas, metras, agua, costales



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA, NORTE DE SANTANDER.
DECRETO CREACION 0862 DEL 30/09/2002
RESOLUCION DE APROBACION N. 4079 del 20 de Noviembre de 2017
DANE 154599000043
NIT. 890.501.582 – 4

ALIANZAS Y CONVENIOS

Nota: Teniendo en cuenta que para la ejecución del proyecto de hábitos y estilos saludables se hace necesario establecer una alianza con el ente de Salud Pública para que apoye y fortalezca este proceso.

INSTRUMENTOS DE SISTEMATIZACIÓN

Entrevista semiestructurada (para caracterizar la población e identificar la problemática mas relevante)

Base de datos (Excel)

Cuadro de seguimiento



INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA, NORTE DE SANTANDER.
DECRETO CREACION 0862 DEL 30/09/2002
RESOLUCION DE APROBACION N. 4079 del 20 de Noviembre de 2017
DANE 154599000043
NIT. 890.501.582 – 4

BIBLIOGRAFIA

Ministerio de Salud y Protección Social. Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2012-2021. Dimensión vida saludable y condiciones no transmisibles. [Internet]; 2013 [citado 7 nov 2017]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/dimensionviadasaludablecondicionesno-transmisibles.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud ambiental. [Internet] [citado 19 feb 2018]. Disponible en: http://www.who.int/topics/environmental_health/es/

Presidencia de la República de Colombia. Decreto 351 de 2014. [Internet]; 2014 [citado 19 feb 2018]. Disponible en: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=56755>