



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO JOSÉ EUSEBIO CARO
NIT 807.001.921-0 DANE 154498000018
Resolución de aprobación N° 007574, octubre 17 de 2024
Educación Preescolar, Primaria, Básica y Media Académica
RECTORIA



Página 1 de 21

PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Institución Educativa Colegio José Eusebio Caro

Mg. DOGNY ESPERANZA PALLAREZ TORRADO
Rectora

Ocaña, 2025



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO JOSÉ EUSEBIO CARO
NIT 807.001.921-0 DANE 154498000018
Resolución de aprobación N° 007574, octubre 17 de 2024
Educación Preescolar, Primaria, Básica y Media Académica
RECTORIA



Página 2 de 21

PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL
HABITOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DOCENTES ENCARGADOS

CARMENZA GAMBOA TORRADO
NINFA GERARDINO QUINTERO
ARTURO LINDARTE PEREZ
SORAIDA LOPEZ RUEDAS
MYRIAM NAVARRO PACHECO
RUBIELA PARDO SIERRA
ESPERANZA PEÑARANDA BAYONA
JESUS QUINTERO MORENO
HENRY SANABRIA AVENDAÑO
NANCY SANCHEZ PEÑARANDA
JORGE ALONSO RIZO ARIAS
PEDRO FELIPE SOTO BAYONA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO JOSÉ EUSEBIO CARO
OCAÑA
2025



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO JOSÉ EUSEBIO CARO

NIT 807.001.921-0 DANE 154498000018

Resolución de aprobación N° 007574, octubre 17 de 2024

Educación Preescolar, Primaria, Básica y Media Académica

RECTORIA



Página 3 de 21

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	5
1. OBJETIVOS	7
1.1 Objetivo General	7
1.2 Objetivos Específicos	7
2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	8
2.1 Marco Teórico	8
2.2 Marco Legal	9
2.3 Marco Conceptual	11
2.3.1 Hábitos saludables	11
2.3.2 Estilo de vida saludable	12
2.3.3. Salud integral	12
2.3.4. Alimentación equilibrada	12
2.3.5. Actividad física	13
2.3.6. Descanso adecuado	13
2.3.7. Bienestar emocional	13
2.3.8. Educación para la salud	13
2.3.9. Transversalidad	14
2.3.10. Entorno saludable	14
3. PLAN DE ACCIÓN 2025	15
4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	18
4.1 Estrategia educativa activa	18
4.2. Estrategia de aprendizaje colaborativo	18
4.3 Estrategia de gamificación	18
5. RECURSOS	19
BIBLIOGRAFÍA	20
EVIDENCIAS	21



INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, el ritmo acelerado de vida, la globalización y los avances tecnológicos han provocado cambios significativos en la manera en que las personas se alimentan, se relacionan y cuidan de su bienestar físico y mental. Estos factores han incrementado la prevalencia de problemas como el sedentarismo, el estrés y los malos hábitos alimenticios, lo que repercute de manera directa en la salud y la calidad de vida de las personas.

El presente proyecto de hábitos y estilos de vida saludables tiene como objetivo fomentar prácticas que promuevan el bienestar integral a través de la adopción de hábitos positivos en áreas clave como la alimentación, la actividad física, el sueño y la gestión del estrés. A través de actividades educativas, estrategias motivacionales y el desarrollo de entornos propicios, buscamos concienciar a la población sobre la importancia de adoptar un estilo de vida saludable y sostenible.

Este proyecto no solo pretende mejorar la salud física, sino también contribuir al desarrollo de una mentalidad orientada al autocuidado, el equilibrio emocional y la prevención de enfermedades. De este modo, esperamos generar un impacto positivo tanto a nivel individual como comunitario, promoviendo un estilo de vida que permita a las personas vivir de manera plena y saludable.



JUSTIFICACIÓN

En los primeros años de vida las personas adquieren hábitos de comportamiento que definen su conducta. Este Proyecto Pedagógico de Transversalidad- hábitos de vida saludable pretende lograr que los hábitos y estilos de vida saludables sea una necesidad imperante en el contexto actual, donde las enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y las afecciones cardiovasculares, han aumentado de manera significativa. Estas condiciones están estrechamente relacionadas con la adopción de patrones de vida inadecuados, tales como una alimentación deficiente, el sedentarismo y el estrés crónico. Por tanto, fomentar un estilo de vida saludable resulta fundamental para mejorar la salud pública y reducir el impacto de estas enfermedades en la sociedad.

Diversos estudios han demostrado que pequeños cambios en los hábitos diarios pueden generar grandes beneficios a largo plazo, tanto a nivel físico como emocional. Promover una dieta equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, el descanso adecuado y la gestión efectiva del estrés no solo mejora la calidad de vida de los individuos, sino que también reduce los costos en el sistema de salud. Además, un estilo de vida saludable contribuye al desarrollo de una mayor autoestima, un mejor rendimiento académico y laboral, y un entorno más armónico.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO JOSÉ EUSEBIO CARO

NIT 807.001.921-0 DANE 154498000018

Resolución de aprobación N° 007574, octubre 17 de 2024

Educación Preescolar, Primaria, Básica y Media Académica

RECTORIA



Página 6 de 21

Este proyecto se justifica por la necesidad de crear espacios educativos y comunitarios que impulsen el cambio positivo de comportamientos relacionados con la salud. Al ofrecer herramientas, información y motivación a las personas, se busca facilitar la adopción de hábitos saludables y sostenibles en el tiempo, promoviendo un bienestar integral y un impacto positivo en la sociedad.

Los estudiantes, apreciar, amar, y cuidar su vida.





1. OBJETIVOS

1.1 Objetivo General

promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables mediante acciones educativas, motivacionales y prácticas que fomenten una alimentación equilibrada, la actividad física regular, el bienestar emocional y el autocuidado, con el fin de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades en la comunidad educativa

1.2 Objetivos Específicos

Promover la importancia del descanso adecuado y la calidad del sueño en el bienestar físico y mental.

Desarrollar estrategias que incentiven la práctica regular de actividad física como parte de la rutina diaria.

Diseñar y ejecutar actividades comunitarias que impulsen el trabajo colaborativo y el apoyo mutuo en la adopción de hábitos saludables.



2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

2.1 Marco Teórico

Un hábito se define como una conducta que se repite de manera regular y automática, generando un patrón de comportamiento. Los hábitos saludables son aquellos que contribuyen al bienestar integral de las personas, promoviendo una vida más plena y equilibrada. El estilo de vida, por su parte, se refiere al conjunto de comportamientos y actitudes que una persona adopta a lo largo de su vida y que influyen en su salud y calidad de vida. Cuando estos comportamientos se orientan hacia la salud física, mental y social, se habla de un estilo de vida saludable.

Los hábitos y estilos de vida saludables son fundamentales para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la obesidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 60% de las muertes a nivel mundial son atribuibles a enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Por esta razón, fomentar prácticas como una alimentación adecuada, la actividad física regular y el manejo del estrés es clave para mejorar la esperanza y calidad de vida de las personas.

La adopción de un estilo de vida saludable depende de múltiples factores:

- Factores individuales: motivación personal, conocimientos sobre salud y actitudes hacia el autocuidado.



- Factores sociales: el entorno familiar, las amistades y la comunidad juegan un papel importante en la promoción o el obstáculo de hábitos saludables.
- Factores ambientales: el acceso a alimentos saludables, espacios seguros para la actividad física y servicios de salud influye en la capacidad de las personas para adoptar un estilo de vida saludable.
- Factores culturales: las creencias, tradiciones y costumbres de cada sociedad también determinan los patrones de comportamiento relacionados con la salud.

2.2 Marco Legal

Según la Ley 1355 de 2009 de octubre 14 del Congreso de la República, (pág 1.) por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención, como lo expresa en los artículos 3, 4 y 5:

Artículo 3. Promoción. El Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Coldeportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes



saludables y seguros para el desarrollo de las mismas. Estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información.

Artículo 4. Estrategias Para Promover Una Alimentación Balanceada Y

Saludable. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones: – Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras. – Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia. Concordancias: – El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola.

Artículo 5. Estrategias Para Promover Actividad Física. Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física: – El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de



educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.

Parágrafo. El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.

2.3 Marco Conceptual

El marco conceptual de un proyecto transversal de hábitos y estilos de vida saludables establece los principales conceptos que guían el desarrollo del proyecto, proporcionando una base teórica y terminológica clara. A continuación, se definen los conceptos clave relacionados con la promoción de hábitos y estilos de vida saludables:

2.3.1 Hábitos saludables

Son comportamientos que una persona adopta de manera regular y que contribuyen al bienestar físico, mental y social. Los hábitos saludables incluyen una alimentación balanceada, la práctica de actividad física, el descanso adecuado, la gestión del estrés y el mantenimiento de relaciones sociales positivas. Estos comportamientos son adquiridos mediante el aprendizaje y la repetición constante.



2.3.2 Estilo de vida saludable

El estilo de vida saludable se refiere a un conjunto de comportamientos y decisiones conscientes orientados a mejorar la salud y prevenir enfermedades.

Este concepto abarca diversas áreas: alimentación, ejercicio, higiene personal, salud emocional, descanso y prevención de conductas de riesgo. Un estilo de vida saludable tiene un impacto directo en la calidad de vida y la longevidad.

2.3.3. Salud integral

La salud integral es un estado de completo bienestar físico, mental, emocional y social, y no solo la ausencia de enfermedad. Este enfoque holístico considera a la persona en su totalidad y promueve el equilibrio entre las diferentes dimensiones de la vida, lo que resulta esencial en la adopción de un estilo de vida saludable.

2.3.4. Alimentación equilibrada

Se refiere a una dieta que proporciona todos los nutrientes necesarios para el funcionamiento adecuado del organismo. La alimentación equilibrada debe ser variada, suficiente, adecuada y basada en alimentos naturales, evitando el consumo excesivo de grasas, azúcares y productos ultraprocesados.



2.3.5. Actividad física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal que genera un gasto de energía. Incluir actividad física regular en la rutina diaria contribuye a mantener un peso saludable, mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y huesos, y reducir el estrés.

2.3.6. Descanso adecuado

El descanso adecuado implica dormir un número suficiente de horas para permitir la recuperación física y mental. Un sueño de calidad es fundamental para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, la memoria, el aprendizaje y el estado de ánimo.

2.3.7. Bienestar emocional

El bienestar emocional se refiere a la capacidad de una persona para manejar de manera efectiva sus emociones y adaptarse a los cambios y desafíos de la vida. La gestión del estrés, el desarrollo de la resiliencia y el equilibrio emocional son esenciales para mantener una buena salud mental.

2.3.8. Educación para la salud

La educación para la salud es el proceso mediante el cual las personas adquieren conocimientos, actitudes y habilidades que les permiten tomar decisiones informadas y responsables sobre su bienestar. La educación en



hábitos saludables es una herramienta clave para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de la población.

2.3.9. Transversalidad

La transversalidad se refiere a la integración de un tema en todas las áreas del conocimiento y entornos de la vida cotidiana. Un proyecto transversal de hábitos y estilos de vida saludables implica que su promoción no se limite a un solo espacio, sino que abarque el ámbito escolar, familiar, comunitario y laboral, involucrando a todos los actores sociales.

2.3.10. Entorno saludable

Un entorno saludable es aquel que facilita y fomenta la adopción de hábitos saludables



3. PLAN DE ACCIÓN 2025
PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL DE HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALDABLE

OBJETIVO	METAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	FECHAS	RECURSOS
Estimular la actividad física y contribuir salud corporal y mental.	Dar la bienvenida a la comunidad estudiantil a través de actividades recreativas y saludables; fomentando la participación en un ambiente inclusivo y divertido.	Actividad recreativa de bienvenida	Docentes encargados del proyecto	20 de enero de 2025 Al 14 de marzo de 2025	Físicos y humanos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO JOSÉ EUSEBIO CARO
NIT 807.001.921-0 DANE 154498000018
Resolución de aprobación N° 007574, octubre 17 de 2024
Educación Preescolar, Primaria, Básica y Media Académica
RECTORIA



Página 16 de 21

Fomentar la competencia y el espíritu deportivo promoviendo el juego limpio y el respeto por las reglas	Lograr que un 80% de los estudiantes participen en cada uno de los juegos previstos y lo haga de manera responsable respetando las reglas y el juego limpio	Juegos intercurros	31 de marzo de 2025 a 30 de mayo de 2025	Docentes encargados del proyecto	Físicos, humanos y materiales.
---	---	--------------------	--	----------------------------------	--------------------------------



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO JOSÉ EUSEBIO CARO
NIT 807.001.921-0 DANE 154498000018
Resolución de aprobación N° 007574, octubre 17 de 2024
Educación Preescolar, Primaria, Básica y Media Académica
RECTORIA



Página 17 de 21

Fomentar la actividad física de manera divertida para reducir el estrés y fortalecer las relaciones interpersonales y grupales.	Lograr que un 70% de los estudiantes asistan a las actividades programadas de manera regular, creando un hábito de vida saludable.	Bailoterapia	30 de junio de 2025 a 22 de agosto de 2025	Docentes encargados del proyecto	Físicos, humanos y materiales
Promover el desarrollo integral de los estudiantes de manera sana a través de actividades recreativas	Estimular la creatividad a través de juegos activos promoviendo el ejercicio físico y la salud.	Ludoteca	08 de septiembre de 2025 al 7 de noviembre de 2025	Docentes encargados del proyecto	Físicos, humanos y materiales



4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

4.1 Estrategia educativa activa

Consiste en involucrar a los participantes de manera activa en su propio aprendizaje, fomentando la reflexión, la experimentación y la construcción de conocimientos a partir de la experiencia personal.

4.2. Estrategia de aprendizaje colaborativo

El aprendizaje colaborativo se basa en la interacción entre los participantes para lograr un objetivo común. Esta estrategia fomenta el trabajo en equipo y el apoyo mutuo, lo que facilita la consolidación de hábitos saludables.

4.3 Estrategia de gamificación

La gamificación consiste en incorporar elementos de juego en actividades educativas para aumentar la motivación y el interés de los participantes.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO JOSÉ EUSEBIO CARO

NIT 807.001.921-0 DANE 154498000018

Resolución de aprobación N° 007574, octubre 17 de 2024

Educación Preescolar, Primaria, Básica y Media Académica

RECTORIA



Página 19 de 21

5. RECURSOS

Humanos: Docentes encargados del proyecto, comunidad educativa, entes encargados de la movilidad en los hábitos y estilos de vida saludable

Materiales:

Implementos deportivos

Sonido, baffle

Juegos de mesa

Implementos de juegos tradicionales

Pitos

Financieros:

Presupuesto: \$ 2.000.000





INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO JOSÉ EUSEBIO CARO

NIT 807.001.921-0 DANE 154498000018

Resolución de aprobación N° 007574, octubre 17 de 2024

Educación Preescolar, Primaria, Básica y Media Académica

RECTORIA



Página 20 de 21

BIBLIOGRAFÍA

Congreso de la República. (15 de 01 de 2009). Ley 1355. *Departamento Administrativo de la Función Pública*, 1 - 5. Obtenido de

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=37604

(S/f). Gov.co. Recuperado el 16 de enero de 2025, de

<http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/190401717>





INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO JOSÉ EUSEBIO CARO
NIT 807.001.921-0 DANE 154498000018
Resolución de aprobación N° 007574, octubre 17 de 2024
Educación Preescolar, Primaria, Básica y Media Académica
RECTORIA



Página 21 de 21

EVIDENCIAS

