



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA
RURAL PUERTO BARCO**

CODIGO DANE 254810000670
DECRETO 000398 DE ABRIL 01 DE 2022 I
NIT 900199668-9

 (57) 322 836 5243

 barcodirectivopuerto@gmail.com

 Tibú N.S., Corregimiento de
La Gabarra

PROYECTO TRANSVERSAL PROMOVRIENDO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUERTO BARCO

ESP. LUIS EDUARDO RAMÍREZ MORA

LIC. BREINER AURELIO RIVERA

LIC. WILLINGTON MENESES MENESES

LIC. VICTOR ALEXANDER JAUREGUI TAFUR

NS. OLEYDA RODRIGEZ PATIÑO

NS. NELSON ESPINOSA SAAVEDRA

Área:

Educación Física, Recreación y Deportes

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUERTO BARCO

LA GABARRA

2025



TABLA DE CONTENIDO

Introducción.

1. El problema.

1.1 Descripción del problema.

1.2 Objetivos.

1.2.1 General.

1.2.2 Específicos.

1.3 Metas.

1.4 Justificación.

2. Marco Teórico.

2.1 Antecedentes investigativos.

2.1.1 Antecedentes Internacionales.

2.1.2 Antecedentes Nacionales.

2.1.3 Antecedentes Regionales.

2.2 Marco Conceptual.

2.3 Bases legales.

3. Metodología.





INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son considerados un factor determinante en el estado de salud de un individuo, principalmente para desarrollo de conductas de vida sana que garanticen un nivel adecuado de bienestar físico, mental, emocional y social, todo esto de la mano de la adecuada planificación de actividades proyectadas a estimular de manera óptima la actividad física, los hábitos alimenticio equilibrados y la creación de espacios óptimos para el descanso, ocio y la recreación, este último, impulsor de las relaciones sociales de las personas.

Para esto, las instituciones educativas se consideran el epicentro idóneo para la formación de hábitos y estilos de vida, no solo para los estudiantes, sino que, a través de ellos, se forman sus familias y comunidad en general. Es por ello que los niños, niñas y adolescentes se convierten en agentes generadores de cambio, una vez se apropien del conocimiento y pueda ser transmitido de manera escalonada, a través de las rutinas cotidianas, en búsqueda de la salud integral propia, de sus familias y la comunidad.

Se pretende rescatar los valores éticos y morales de los estudiantes en su pleno desarrollo por medio de la Educación Física articulándola a una cátedra de Paz, generando en ellos un nuevo pensamiento crítico social, teniendo en cuenta sus habilidades y aptitudes por medio de dos propuestas pedagógicas: hábitos y estilos de vida saludable, que aportaran a promover prácticas de cultura de paz con el otro y consigo mismos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUERTO BARCO

CODIGO DANE 254810000670
DECRETO 000398 DE ABRIL 01 DE 2022 I
NIT 900199668-9

(57) 322 836 5243

barcodirectivopuerto@gmail.com

Tibú N.S., Corregimiento de
La Gabarra

Para la Institución Educativa Rural Puerto Barco es consciente que los estilos de vida saludables son una política de bienestar para los estudiantes y la comunidad académica y apuesta a la creación de un proyecto como estrategia para promover estilos de vida saludable, como una herramienta estratégica para la promoción de la salud y el bienestar físico de los estudiantes y comunidad académica en general. En esta propuesta se llevará a cabo bajo diferentes referentes técnicos que permitan fortalecer el diseño y construcción de la misma, enfocados en el marco de la promoción de estilos de vida saludable, la cual genere en los estudiantes cultura y mentalidad sobre la formación en comportamientos y conductas sobre el autocuidado y el de los demás, asumiendo responsablemente de manera individual las decisiones en cuanto al bienestar integral y el buen vivir.





1. EL PROBLEMA.

1.1 Descripción del problema

La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la Salud como “el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud”.

A raíz de esto, los entes gubernamentales se han diseñado programas con estrategias para implementar en las instituciones educativas y centros educativos con el fin de formar de manera idónea a los niños y adolescentes en factores como la promoción de estilos de vida saludable, que permitan optimizar acorde a su calidad de vida, estimulando de manera adecuada los componentes físicos, sus hábitos alimenticios, emocionales y de interacción social con el entorno que los rodean, permitiendo a su vez la toma de decisiones de manera autónoma por parte de los estudiantes en cuanto a las conductas apropiadas que le ofrezcan una estabilidad y bienestar integral.

Partiendo de esa premisa, en la actualidad la Institución Educativa Rural Puerto Barco no cuenta con un proyecto educativo transversal que promueva los estilos de vida saludable en los estudiantes, generando en la población, una barrera que impide desarrollar experiencias a través de la praxis sobre el manejo y desarrollo de conductas enmarcadas en estilos de vida saludable. La Organización Mundial para la Salud, ha manifestado un incremento en los niveles de enfermedades crónicas no transmisibles, producto del poco interés de aplicar programas de prevención y manejo de estilos de vida saludable. De igual manera, el núcleo familiar como primer centro de formación, también ha venido presentando falencias en este sentido, dada a la poca información que se percibe del medio o



por el poco interés que presentan los padres en modificar costumbres y hábitos que han sido transmitidos por generaciones, lo cual se refleja una cultura con bajos cimiento en estilos de vida saludables. La familia es el eje de toda la sociedad por lo tanto si no existen conciencia, interés y procesos estructurados enfocados al desarrollo personal integral es evidente que se reflejen un accionar negativo que afecten al ser, la comunidad y el entorno en general.

Es por ello que a continuación y a raíz de todo el déficit que se generan en este tema, se ha planteado la creación de un proyecto educativo que promueva los estilos de vida saludable, que contemplen temas como la práctica de la actividad física de manera constante, alimentación saludable, el aprovechamiento del tiempo libre, higiene, entre otros; para lo cual se diseñaran una serie de actividades de acuerdo a las características y necesidades de la población escolar.

1.2 Objetivos

1.2.1 General

Diseñar el proyecto transversal “Promoviendo hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes de la Institución Educativa Rural Puerto Barco del corregimiento de la Gabarra, Norte de Santander”.

1.2.2 Específicos

- Determinar a través de un diagnóstico los hábitos y estilos de vida que presentan los estudiantes del I.E.R. Puerto Barco.



- Sensibilizar a la población escolar de la sede principal sobre los hábitos y estilos de vida saludable en ejes temáticos como actividad física, nutrición saludable, bienestar mental y desarrollo social.
- Diseñar las actividades pedagógicas encaminadas a promover los hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes del I.E.R. Puerto Barco.

1.3 Metas.

- Fomentar hábitos saludables y estilos de vida activos entre los estudiantes, docentes y padres de familia de la Institución Educativa Rural Puerto Barco, mejorando la calidad de vida y el bienestar general de la comunidad educativa.
- Crear un entorno escolar saludable y sostenible en la Institución Educativa Rural Puerto Barco, fomentando la adopción de hábitos y estilos de vida saludables.
- Promover en los estudiantes; hábitos fundamentales para el desarrollo de su formación integral, en la alimentación, salud, higiene corporal y recreación saludable en el período de su vida escolar y cotidiana.

1.4 Justificación

El presente trabajo centra su interés en el diseño un proyecto pedagógico transversal denominado “Promoviendo hábitos y estilos de vida saludable” como herramienta que impulsen el bienestar integral de los estudiantes de la IER Puerto Barco, desde los componentes de actividad física, alimentación sana y el desarrollo social, enfocando en primera instancia, la reducción del sedentarismo producto de



la poca actividad física que se desarrolla, sea por costumbre o falta de espacios y tiempo, por otra parte, modificar el mal hábito alimenticio que se genera al consumir alimentos de baja calidad que deterioran la salud en los estudiantes a medida del tiempo, siendo esto evidente en sus periodos de descanso o recreo y por último, impulsar las relaciones sociales entre estudiantes para fortalecer la unión fraternal, minimizando las acciones violentas y altercados que se puedan presentar por diferencias de personalidad, comportamientos y pensamientos.

La Organización Mundial para La Salud (OMS, 1948), define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que hace entender que esta definición va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En efecto, antes de hablar de una vida sana, es necesario adoptar actitudes que conlleven a difundir estilos de vida saludable fundamentados en la información, el conocimiento y la práctica, generando un insuperable provenir desde edades tempranas y durante el resto de sus vidas.

Esto nos permite pensar que la educación física desde diferentes perspectivas, físicas a nivel del cuerpo en movimiento, sociales a nivel intrapersonal e interpersonal y de salud a nivel de prevención de enfermedades en el periodo escolar como el sobrepeso y la obesidad, situaciones que golpean duramente la infancia y en la que se debe accionar seriamente si se desea una población infantil saludable física y mentalmente.

En este orden de ideas, el proyecto “Promoviendo estilos de vida saludable” se constituye en un eje transversal en cuanto a la salud integral del estudiante de la Institución Educativa Rural Puerto Barco, generando condiciones pedagógicas, para la apropiación de conocimientos, valores y practicas esenciales en la promoción de la salud integral, articulado con políticas de salud pública, bienestar



social y creación de espacios de convivencia, que permitan al estudiante integrar cambios notorios en su actitud en el temas como calidad de vida, salud física, bienestar emocional y social.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Se realizó una búsqueda de antecedentes con base al desarrollo de programas vinculados a desarrollar hábitos y estilos de vida saludable en establecimientos educativos, de los cuales se mencionan los siguientes resultados:

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Estilos de vida saludable en la promoción de la salud y prevención de enfermedades: Revisión documental en el contexto de Latinoamérica, España e Italia. El objetivo del presente fue analizar los programas y proyectos relacionados con los estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y prevención de enfermedades mediante una revisión documental en el contexto de Latinoamérica, España e Italia. La revisión conto con tres etapas que enmarca: Etapa de Planeación, donde se realizó una búsqueda de la información en revistas indexadas, mediante el

rastreo de palabras claves como programas, estilos de vida saludable, prevención de enfermedades y promoción de enfermedades. La Etapa de Ejecución donde se realizó la lectura de los documentos rastreados, clasificación de los mismos, procesamiento y análisis de la información recolectada. La



Etapa de resultados se utilizó figuras, tablas y gráficas para ordenar los resultados producto del rastreo de la información. En las tablas presentadas se puede identificar de forma breve todos los aspectos relevantes de los programas y proyectos presentados en este trabajo, resaltando la importancia de incluir comunidades y organizaciones en el proceso de promover la salud de los individuos, sobre todo en niños y adultos mayores, realizar con mayor frecuencia este tipo de proyectos ayudan difundir información que brinde a la comunidad la adecuada manera de incorporar hábitos saludables para una mejor calidad de vida.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Proyecto estilos de vida saludable, Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento del Municipio de San Juan de Girón, año 2015. El objetivo del proyecto fue generar condiciones para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos de nutrición, higiene, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo libre, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de la escuela saludable.

2.1.3 Antecedentes regionales

Impacto del proyecto pedagógico transversal “Promoción de estilos de vida saludable cambiamos nuestros malos hábitos por hábitos” en el Instituto Técnico La Garita del Municipio de los Patios, año 2018. El objetivo principal del proyecto fue evaluar el impacto



generado al promover los estilos de vida saludable en el Instituto Técnico La Garita del Municipio de los Patios, clasificando los hábitos relacionados con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la institución, a la vez de analizar el efecto que se obtuvo del proyecto en su tiempo de ejecución.

2.2 Marco conceptual.

El concepto de estilo de vida no constituye un ámbito de estudio nuevo, sus orígenes se remontan a finales del siglo XIX, y las primeras aportaciones al estudio de este concepto fueron realizadas por filósofos y sociólogos como Karl Marx y Max Weber. Según Weber (1978) el estilo de vida está constituido por dos elementos: la conducta vital y las oportunidades vitales. La conducta vital es definida como las elecciones que realizan los individuos en su estilo de vida y las oportunidades vitales constituyen la probabilidad de realizar tales elecciones en base a su posición socioeconómica.

El Ministerio de Educación de Colombia, 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.

Cuando se habla de salud no sólo hace referencia a la ausencia de enfermedad física o mental, sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, pen pocas palabras, la salud como bienestar general, debe integrar un buen estado físico, psicológico y social, que globalice un sentido positivo de la vida con proyección a interrelacionarse constructivamente con el entorno que lo rodea.



2.2.1 La Salud

La OMS definió en 1948 a la salud como el: “completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad”. También la define como: “un concepto relacionado con el bienestar y la calidad de vida, que integra componentes biológicos, psicológicos y sociales”. (Saludables, Junta de Andalucía, 2015) Posteriormente a esta definición se establece los objetivos de salud para todos en el año 2000, que precisa “que todos los habitantes de todos los países del mundo tengan nivel de salud suficiente para que puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven”. (Montes, 2005, pág. 12). Esta definición es amplia y expresa la multidimensionalidad de la salud, pues refleja interés por el individuo como persona total en lugar de como la suma de partes; coloca la salud en el contexto del medio ambiente; y equipara la salud a la vida creativa y productiva. Además, aporta una visión holística de la salud, ya que refleja: El interés por el individuo como persona total que funciona a nivel físico, psicológico y social. Los procesos mentales determinan la relación que tienen las personas con su entorno físico y social, sus actitudes respecto a la vida y las relaciones que mantienen con los demás, Equipara la salud a un modo de vida productivo y creativo. Se centra en el estado vivo más que en la clasificación de las patologías que pueden producir una enfermedad o la muerte. 18 La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. La Carta de Ottawa se refiere a la teoría de Antonovsky, para quien la base de la salud, es lo que llamó “Sentido de Coherencia”, definido como: “una orientación general que expresa la magnitud del profundo sentimiento de confianza constante pero dinámico de los entornos interno y externo de cada uno;



estos son predecibles y de ahí que haya grandes posibilidades de que todo vaya bien como es razonable esperar". (Restrepo H., 2003, pág. 25)

2.2.2 Estilos de Vida Saludable

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).

(Cols, 2012) afirma que: "Dentro de una determinada sociedad no hay un único estilo de vida saludable sino muchos, cualquiera que sea la definición de salud que se adopte. El estilo ideal de vida saludable no existe, afortunadamente, porque implicaría que sólo una cierta manera de afrontar diariamente la realidad en la que se vive es saludable. Además, cualquier estilo de vida calificado globalmente como saludable puede contener elementos no saludables, o saludables en un sentido, pero no en otro". (Reyes Enríquez de Baldizón, 2011, pág. 203) indica que los estilos de vida saludables "son los hábitos



de las personas, mediante los cuales puede mantener un bienestar en su salud, aplicando la prevención sanitaria" (Bennasar M, 2014) define el estilo de vida como "los comportamientos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes". Mientras que Gutiérrez (2000) lo define como "la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos.

En el Glosario de promoción de la salud (O.M.S., 2014) se define estilo de vida de una persona como aquel "compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones".

2.2.2 El Deporte y la Salud

El deporte es vehículo imprescindible para el bienestar y la salud de las personas. Por eso las familias deben tratar de educar a los niños y niñas para que se impliquen en la práctica de ejercicio. Son muchos los beneficios físicos y psíquicos que puede aportar el deporte en la salud de los niños y niñas: prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares o de lesiones musculares, por lo que el deporte contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras, aumenta la flexibilidad, facilita el conocimiento del cuerpo, favorece el desarrollo motriz y la coordinación. Los niños y niñas ganan seguridad en sí mismos, aumentan su autoestima y favorecen su autonomía. Resulta también beneficioso para sus relaciones personales y en el grupo



social que les rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico; y es una buena manera de canalizar su energía y a aprender a relajarse (Montesinos, R. 2014).

El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a mantener a los menores en un peso corporal adecuado y evitar la obesidad. También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

Hay un deporte para cada edad: de esta manera, para los niños de entre 3 y 6 años se recomiendan disciplinas con las que los más pequeños adquieran soltura, agilidad, equilibrio, fuerza y se diviertan. Es en esta etapa cuando la familia debe fomentar el compañerismo e insistir en que lo importante es practicar un deporte. Es entre los 8 y 12 años, cuando los niños empiezan a destacar en el deporte elegido. En el caso de que los jóvenes ya hayan dado el primer paso en el mundo del deporte y disfruten con él, corresponde a sus progenitores ayudarles en lo que necesiten para lograr sus objetivos. Los padres y madres deben reforzar las actitudes positivas de sus hijos y enseñarles a que tengan confianza en sí mismos, sin importar si ganan o pierden, haciendo hincapié en que lo importante es haberse esforzado (Montesinos, R. 2014).

Hay factores que reducen la práctica del ejercicio entre los menores, como la falta de tiempo libre, la creciente competencia de los videojuegos en las actividades de ocio, la reducción de espacios al aire libre para niños, ir a todas partes en coche en vez de andando y la proliferación de actividades



sedentarias. Las familias deben hacer todo lo que esté en sus manos para que los menores lleven un modo de vida relacionado con la actividad física (Montesinos, R. 2014).

2.2.4 La Actividad Física

La actividad física, Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Según Hipócrates: “Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan que holgazaneen, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora” (Serra, 2004).

La actividad física y el ejercicio no son términos intercambiables y, aunque se trata de conceptos diferentes, sus límites son a veces imprecisos. La actividad física se define como el movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto energético por encima del nivel basal. Así pues, al hablar de actividad física debemos valorar las actividades que la persona realiza durante las 24 horas del día (como, por ejemplo, el trabajo, las tareas del hogar, las actividades de ocio o de tiempo libre y el transporte). Se trata, por tanto, de un término amplio que engloba al de ejercicio físico. (Arrivillaga, 2010). Mientras que el término “ejercicio físico” se utiliza para indicar la actividad física que es programada, estructurada y repetitiva que produce un mayor o menor consumo de energía, y cuyo principal objetivo es la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. (Arriagada, 2014).



Se distinguen cinco componentes de la forma física: resistencia cardiorrespiratoria (corazón y pulmones), fuerza muscular, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad. La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad para efectuar una actividad física prolongada. La fuerza y resistencia musculares están relacionadas y mejoran con ejercicios de carga. Las proporciones de músculo, tejido adiposo (grasa) y agua conforman la composición corporal. La flexibilidad guarda relación con la amplitud de movimientos y mejora con ejercicios suaves y sistemáticos de estiramiento muscular y del tejido conjuntivo que rodea los músculos. (Arrivillaga, 2010).

El deporte, es un tipo de ejercicio que lleva implícito la competición con otras personas o contra uno mismo. El deporte se puede definir como un juego o un sistema ordenado de prácticas corporales en el que se hacen pruebas de agilidad, destreza o fuerza. El deporte tiene dos vertientes, el deporte de competición y el deporte de ocio. (Veny, 2014) La forma física, consiste en una serie de atributos que las personas tienen o adquieren y que están relacionados con la capacidad de realizar actividad física. También se puede definir como la capacidad de realizar trabajo físico y es necesaria para todas las actividades de la vida diaria, constituyendo este un indicador de primer orden del estado de salud, además de ser un factor protector independiente de riesgo cardiovascular.

El American College of Sports Medicine recomienda, mantener un gasto calórico de 2000kcal semanal, para conseguir niveles óptimos de salud física, siempre que la salud y forma física lo permitan; para la reducción de la grasa corporal sugiere un gasto calórico de 300kcal/sesión de ejercicio realizado en 3 días/semana, o 200kcal/sesión en 4 días/semana. (Ferrer Lopez, 2015).



2.2.5 Salud Mental

Según la OMS, “La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (Perez, 2015). Según la OPS/OMS la salud mental es “La condición de la vida humana que resulta de un armónico desarrollo intelectual, emocional y social del individuo y que se caracteriza por una conducta orientada hacia el logro de un bienestar subjetivo y objetivo, personal y colectivo, a través de la realización de sus potencialidades y la contribución a los procesos de cambio del medio” (Aguilar, 2011) Por otra parte la Academia Americana de Psiquiatría nos dice que la salud mental es tan sencilla como: 1. Estar bien consigo mismo, 2. Estar bien con los demás, 3. Afrontar los problemas de vida diaria. Estar bien consigo mismo se refiere básicamente a quererse a sí mismo como una base fundamental para querer a los demás. Al fomentar una buena autoestima y a disfrutar de las cosas sencillas de la vida cotidiana.

La salud mental no se refiere solamente a la ausencia de una enfermedad de tipo psicológico o que afecte al sistema nervioso central, sino que pone de manifiesta el equilibrio y la satisfacción del ser humano que ha experimentado el buen vivir. Sin embargo (Vidal & Alarcón, 2011) menciona que en la psiquiatría se considera que la salud mental “es el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades”.



(Davini, Gellon, Salluzi, & Rossi, 2013) en psicología cuando se habla de salud mental se la entiende como un “estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales”. También se considera un estado normal del individuo.

2.2.6 Bienestar Social

El seminario taxonómico del Colegio de Licenciados en Ciencias Políticas y Sociología (1987) entiende el Bienestar Social como un valor social que expresa lo ideal, lo deseable, la forma en que las personas tienen de entender su naturaleza y las relaciones con los demás; también como un área de actividades, de aspectos prácticos y organizativos que tienen que ver con los agentes sociales, las instituciones u organizaciones formales y los programas, prestaciones y servicios que desarrollan. Así, Bienestar Social se configura como un valor socialmente compartido que establece como finalidad que todos los miembros de la sociedad deben disponer de los medios precisos para satisfacer aquellas demandas comúnmente aceptadas como necesidades.

Por otra parte, (Maguiña, A. Varas, I. 1988) dan a entender que el bienestar social es el proceso de construcción de mejores condiciones de vida, tanto en lo material como en lo espiritual, impulsado por personas o colectivos que operan como sujetos de su propio bienestar, a partir de un determinado nivel de vida y de un particular nivel de aspiraciones, que son histórica y socialmente determinados.



2.2.7 El Autocuidado

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 la necesidad planteada 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.

El autocuidado es considerado por la OMS como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica". La idea



llevó a la creación del Día Internacional del Autocuidado - 24 de julio - una fecha que marca la importancia de estar atento a la propia salud y cuidarse las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

2.2.8 La Alimentación

Consiste en obtener del entorno productos naturales o transformados que conocemos con el nombre de alimentos (que contienen unas sustancias llamadas nutrientes), según Who, 2011, el alimento es toda sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es toda sustancia que aporta la materia y energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales.

La OMS considera una alimentación saludable, cuando cumple los siguientes requisitos: • Si logra un equilibrio energético y un peso normal. • Si limita la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans. • Si aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos. • Si limita la ingesta de azúcares libres. • Si limita la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y se debe consumir sal yodada. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación, completa, equilibrada, suficiente y adecuada.

2.9. Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad es definida como la acumulación del exceso de grasa corporal, lo cual conlleva a afectaciones de salud, esta condición altera el equilibrio del organismo reflejándose en el incremento de los valores de triglicéridos según American Collage of Sports Medicine (2000), además de ello aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles entre las cuales está la



diabetes mellitus, enfermedades digestivas, nefritis, hipertensión, enfermedad cerebro-vascular, y diferentes tipos de cáncer, ciertas formas de cáncer, lo afirmó Must (1999).

De igual forma fueron definidas por Rodríguez y Larrosa (2013), como la acumulación anormal de grasa en el tejido adiposo, lo que conlleva al deterioro de la salud de quien la padece; este término ha sido estudiado desde épocas antiguas tanto así que Hipócrates, expuso que las personas con tendencia a esta condición solían morir antes que las personas delgadas debido a una condición asociada a ella como es la muerte súbita.

2.3 Bases Legales

El Proyecto “Promoviendo Hábitos y Estilos de Vida Saludable” se soporta en la Constitución Política de Colombia en sus (Artículos: 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95); La Ley 100 de 1993 Sistema de Seguridad Social; La Ley 115 de 1994 y/o Ley General de Educación, sus decretos y resoluciones reglamentarias; Ley 81 de 1995. Práctica del deporte; Ley 715 de 2001 Sistema General de Participaciones, Ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente; Ley 1098 de 2006.

Infancia y Adolescencia; Ley 1355 de 2009. Obesidad y enfermedad; Decreto 2771 Fomento de la actividad física y la recreación; Resoluciones 4288 de 1996 (Plan de Atención Básica), la Resolución 3997 (Sistema General de Seguridad Social en Salud), la Resolución 4210 de 1996 la cual establece reglas generales para la organización y el funcionamiento del servicio social estudiantil obligatorio, entre otras normas.



Con la implementación de la Ley 100 de 1993, la población escolar fue identificada como el núcleo al cual debe dirigirse las acciones de promoción de salud y prevención de la enfermedad a través del Plan de Atención Básico (PAB) y el Plan Obligatorio de Salud (POS). 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

Ley 9 de 1979 cuyo objeto establece las normas generales que servirán de base a las disposiciones y reglamentaciones necesarias para preservar, restaurar y mejorar las condiciones sanitarias en lo que se relaciona a la salud humana, además de los procedimientos y las medidas que se deben adoptar para la regulación, legalización y control de los descargos de residuos y materiales que afectan o pueden afectar las condiciones sanitarias del ambiente



Ley 375 de 1997: Ley de la Juventud la cual establece que el Estado debe garantizar el ejercicio del derecho de los jóvenes a la recreación, práctica del deporte y aprovechamiento creativo del tiempo libre, lo cual se dispondrá de los recursos físicos, económicos y humanos necesarios.

Ley 397 de 1997 o Ley General de la Cultura, la cual señala diferentes alternativas de para promover la práctica de la actividad física, e la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento.

Ley 912 de 2004, donde se Institucionaliza el día Nacional del Deporte, La recreación y la Educación Física, el cual se celebra el tercer domingo del mes de septiembre de cada año. En homenaje y reconocimiento a todos los deportistas de Colombia, se celebra cada año un evento especial de conmemoración donde podrán participar todos los integrantes del Sistema Nacional del Deporte, organizaciones deportivas, patrocinadores deportivos, medios de comunicación y demás colaboradores en el fomento de la práctica del deporte, la recreación y la educación física.

Ley 1083 de 2006, la cual establece normas sobre planeación urbana sostenible, dispone criterios que se deben adoptar por los municipios y distritos en los planes de ordenamiento territorial con relación a la movilización en modos alternativos de transporte.

Ley 1383 de 2010, modifica entre otros en artículo 76 del Código Nacional de Tránsito (Ley 796 de 2002), definiendo que está prohibido estacionar vehículos sobre el espacio público destinados para peatones y recreación.



Ley 1283 de 2009, la cual decreta la destinación de recursos de regalía y compensaciones monetarias de los departamentos y municipios productores de Colombia, en la cuales como mínimo el 1% de todos los recursos monetarios deberán ser destinados a Nutrición y Seguridad Alimenticia.

Decreto 2055 de 2009, donde se crea la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimenticia y Nutricional- CISAN- la cual tendrá a su cargo la coordinación y seguimiento de la Política Nacional de Seguridad Alimenticia y Nutricional-PNSAN- siendo la instancia de concertación entre los diferentes sectores involucrados en el desarrollo de la misma. Le asigna, entre otros, apoyar el mejoramiento de las capacidades institucionales para la seguridad alimenticia y nutricional entre los niveles territoriales y en los ámbitos públicos y privados.

Ley 1122 de 2007, que establece en sus artículos 32 y 33 que la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar, de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país. Dichas acciones se realizan bajo la rectoría del Estado y deberá promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad. Su objeto será la atención y prevención de los principales factores de riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludable, fortaleciendo la capacidad de la comunidad y de los diferentes niveles territoriales para actuar.

Ley 1483 de 2011, en su artículo 11 establece, que el Gobierno reglamentará la inclusión de programas de educación en salud y promoción de prácticas saludables desde los primeros años escolares, orientados a generar una cultura en salud de auto cuidado en la población.



3. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque

El presente proyecto presenta un enfoque de tipo cualitativo y cuantitativo, ya que se van a utilizar cantidades numéricas y porcentajes para analizar e interpretar la información obtenida por medio de la tabulación de los resultados, haciéndola viable para su respectivo análisis.

3.2 Tipo de Estudio

El diseño que se emplea es de corte transversal descriptivo mediante el cual se “busca especificar las propiedades, las características y perfiles de personas, grupos y comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, su objetivo no es indicar como se relacionan estas. El proyecto pretende conocer el impacto que genera los hábitos y estilos de vida saludable, que se desarrolla en el Centro Educativo Rural Puerto Barco. Este método elegido, permite tener un registro, un análisis y una interpretación subjetiva de la situación objeto de estudio y los factores que inciden en esta.

3.3 Diseño de Estudio

El presente proyecto plantea un diseño no experimental con modalidad de campo utilizando como técnicas de investigación el cuestionario para recolección de información y el instrumento FANTASTICO, para determinar los hábitos y estilos de vida saludable de los estudiantes del Centro Educativo Rural Puerto Barco del corregimiento de la Gabarra, Norte de Santander.



3.4. Criterios de Inclusión

- Estar matriculado como activo en el I.E.R. Puerto Barco.
- Participación voluntaria.
- Estudiantes que contaron con autorización de consentimiento de una persona adulta que figuró como responsable o tutor del mismo.

3.5 Criterios de Exclusión

- No contar con la autorización de consentimiento del padre de familia o tutor para participar en el desarrollo del proyecto.
- No ser voluntario a participar en el proyecto.

3.6 Población y Muestra

3.6.1 Población

La población está constituida por todos los estudiantes activos matriculados en el Institución Educativa Rural de sus 35 sedes educativas.

3.6.2. Muestra

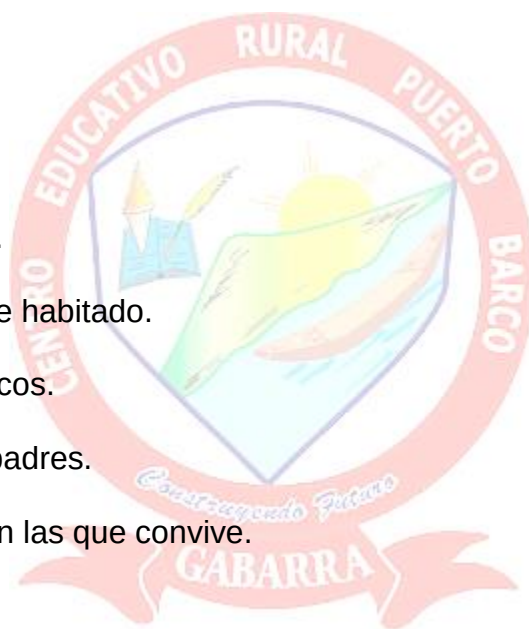
Se toma el total de la población estudiantil de la Sede Principal correspondiente a los grados de básica primaria y secundaria con un total de 150 estudiantes del I.E.R Puerto Barco.

3.7 Instrumentos para la recolección de Información



La recolección de la información sociodemográfica se realiza a través de una encuesta diseñada y consta de 14 categorías las cuales son:

1. Nombre del estudiante.
2. Edad.
3. Genero.
4. Peso.
5. Talla.
6. Nivel de escolaridad.
7. Grado de escolaridad.
8. Estrato socioeconómico.
9. Información del inmueble habitado.
10. Acceso a servicios públicos.
11. Nivel de estudio de los padres.
12. Número de personas con las que convive.
13. Acceso a espacios.
14. Orientación religiosa.



Para la recolección de la información de los hábitos y estilos de vida saludable se utiliza la versión española del instrumento FANTASTIC, el cual contiene 25 ítems cerrados que exploran nueve categorías o dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados con los estilos de vida, presentando tres opciones de respuesta con un valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, las cuales se clasifican en una escala tipo Likert, con una clasificación de 0 a 100 puntos. Se toma como punto de corte la



medida de las clasificaciones propuesta por los autores del instrumento; el comportamiento estilo de vida se estratifica en cinco niveles de clasificación: (< 39 puntos = existe peligro, 40 a 59 puntos = malo, 60 a 69 = regular, 70 a 84 = bueno, 85 a 100 = excelente).

En cuanto a la higiene personal se toma el cuestionario planteado por el autor (Sánchez, E. 2014), este instrumento intenta medir el estado situacional de la higiene personal en estudiantes subdividido en 10 dimensiones en función del concepto que se desea medir y cada dimensión contiene indicadores específicos para la evaluación de la higiene personal de los mismos, las preguntas hacen referencia a su experiencia en el cuidado de su higiene personal durante su vida, respecto a las dimensiones sobre higiene del cuerpo, del cabello, de las manos, de la boca, de los ojos, del oído, de la nariz, del vestido, de los pies e higiene del vestido y del calzado.

3.8 Aspectos Éticos

Teniendo en cuenta que el proyecto vincula a población menor de edad, de la cual se va a obtener datos de a través de los cuestionarios e instrumentos de recolección de información, se informa a los estudiantes que la participación es voluntaria y que los datos solo tendrán fines educativos e investigativos de carácter privado y de no divulgar datos personales que atenten contra la dignidad y confidencialidad del estudiante. En caso de que cada uno de los participantes lo quiera, pueden conocer los resultados del proyecto; así mismo, en cumplir con los criterios de respeto, dignidad y protección de los derechos y bienestar de los estudiantes exigidos por la Resolución 8430 de 1993 y la Declaración de Helsinki sobre los principios éticos para las investigaciones de carácter medico en seres humanos. Por otra parte, se diseña un consentimiento informado para contar con la autorización del padre de familia o tutor para participar en el desarrollo del proyecto.



3.9 Técnica de Análisis

Para el procesamiento, análisis e interpretación de los datos se utiliza el software estadístico (SPSS), el programa Excel y Word, según la necesidad específica. Los datos se expresaron se relacionan tablas y gráficos para facilitar su respectiva comprensión.

¿PARA QUIÉNES SE DESARROLLA EL PROYECTO?

El proyecto de estilos de vida saludable va dirigido a los estudiantes, familias y educadores de I.E.R. Puerto Barco.

Estudiantes: Desde la educación básica primaria hasta la educación media.

Familias: Para fomentar el diálogo y la comunicación sobre sexualidad en el hogar.

Educadores: Para fortalecer su capacidad de enseñar sobre sexualidad de manera efectiva y sensible.

ÁREAS DE TRANSVERSALIDAD

Definición de actividades integrando áreas de conocimiento

La transversalidad del proyecto de estilos de vida saludable se puede aplicar en varias áreas, tales como:

1. Ciencias sociales y cátedra para la paz.
2. Ciencias naturales.
3. Ética y valores.
4. Artística.
5. Matemáticas
6. Lengua Castellana.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUERTO BARCO

CODIGO DANE 254810000670
DECRETO 000398 DE ABRIL 01 DE 2022 I
NIT 900199668-9

(57) 322 836 5243

barcodirectivopuerto@gmail.com

Tibú N.S., Corregimiento de
La Gabarra

3.10. PLAN OPERATIVO DE ACCIÓN 2025

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	COMPONENTE	RESPONSABLE	RECURSOS
Enero 2025	Realización del proyecto.	Implementar un proyecto de hábitos y estilos de vida saludables en el colegio, con el fin de promover la adopción de hábitos saludables en los estudiantes, mejorar su bienestar físico y emocional, y fomentar un ambiente escolar positivo y saludable.	Formulación	Integrantes del proyecto	Humanos Digitales
Febrero 2025	Presentación del proyecto a directivos y comunidad.	Presentar un proyecto integral de hábitos y estilos de vida saludables para estudiantes del colegio, que promueva la adopción de hábitos saludables, mejore la calidad de vida y el bienestar general.	Presentación	Integrantes del proyecto	Humanos Digitales
Febrero 2025	Aplicación de cuestionarios e instrumentos para recolección de	Diseñar y aplicar un cuestionario de instrumentos para recolectar información	Aplicación e Interpretación	Integrantes del proyecto	Humanos Digitales



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUERTO BARCO

CODIGO DANE 254810000670
DECRETO 000398 DE ABRIL 01 DE 2022 I
NIT 900199668-9

(57) 322 836 5243

 barcodirectivopuerto@gmail.com

 Tibú N.S., Corregimiento de La Gabarra

	información y análisis de resultados.	sobre los hábitos y estilos de vida de los estudiantes del colegio, con el fin de analizar los resultados y obtener una comprensión profunda de las necesidades y oportunidades.			
4 de marzo	Día mundial de la obesidad (ECNT).	Conmemorar el Día Mundial de la Obesidad en la institución, mediante una actividad educativa y de concienciación, con el fin de informar y sensibilizar a los estudiantes y la comunidad escolar sobre la importancia de la prevención y el control de la obesidad	Salud Mental	Breinner Rivera	Humanos Digitales Materiales para elaboración de cartelera.
10 de abril	Día mundial de la Actividad Física.	Conmemorar el Día de la Actividad Física en la institución, mediante una jornada de actividades físicas y recreativas, con el fin de promover la importancia de la actividad física regular para la salud y el bienestar.	Actividad Física	Oleyda Rodríguez Patiño	Equipo deportivo y recreativo: Balones, conos, globos, etc.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUERTO BARCO

CODIGO DANE 254810000670
DECRETO 000398 DE ABRIL 01 DE 2022 I
NIT 900199668-9

(57) 322 836 5243

barcodirectivopuerto@gmail.com

Tibú N.S., Corregimiento de
La Gabarra

Todo el año	Pausas activas.	Implementar pausas activas en la institución, con el fin de reducir el sedentarismo y mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes	Actividad Física	Breinner Rivera	Humanos Digitales
15 de mayo	Día mundial de la familia.	Conmemorar el Día Mundial de la Familia en la institución, mediante una jornada de reflexión y celebración, con el fin de fortalecer los lazos familiares y comunitarios.	Salud Mental	Willington Meneses Meneses	Humanos Digitales
Segundo semestre del año	Interclases.	Realizar interclases en la institución educativa, con el fin de promover la competencia sana, el trabajo en equipo y la integración entre los estudiantes de diferentes grados.	Actividad Física	Breinner Rivera	Recursos humanos materiales y financieros
Agosto	Sensibilización sobre el descanso (sueño).	Realizar una actividad de sensibilización sobre el descanso en la institución educativa, con el fin de concienciar a los estudiantes sobre la importancia del	Salud Mental	Nelson Espinosa Saavedra	Humanos Digitales Audiovisual



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUERTO BARCO

CODIGO DANE 254810000670
DECRETO 000398 DE ABRIL 01 DE 2022 I
NIT 900199668-9

(57) 322 836 5243

barcodirectivopuerto@gmail.com

Tibú N.S., Corregimiento de
La Gabarra

		descanso adecuado para su salud física y mental.			
3 de septiembre	Día de la higiene.	"Conmemorar el Día de la Higiene en la institución educativa, con el objetivo de: - Fomentar la conciencia sobre la importancia de la higiene personal y ambiental - Promover hábitos saludables de limpieza y aseo - Prevenir enfermedades y mejorar la salud de los estudiantes - Crear un ambiente escolar limpio y seguro - Involucrar a la comunidad educativa en la promoción de la higiene y la salud"	Higiene Personal	Luis Eduardo Ramírez Mora	Humanos Digitales Audiovisual
16 de octubre	Día mundial de la alimentación.	Conmemorar el Día Mundial de la Alimentación en la institución educativa, con el fin de promover la conciencia sobre la importancia de una	Nutrición Saludable	Víctor Alexander Jauregui Tafur	Humanos Digitales Audiovisual



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUERTO BARCO

CODIGO DANE 254810000670
DECRETO 000398 DE ABRIL 01 DE 2022 I
NIT 900199668-9

(57) 322 836 5243

barcodirectivopuerto@gmail.com

Tibú N.S., Corregimiento de
La Gabarra

		alimentación saludable y sostenible			
--	--	--	--	--	--





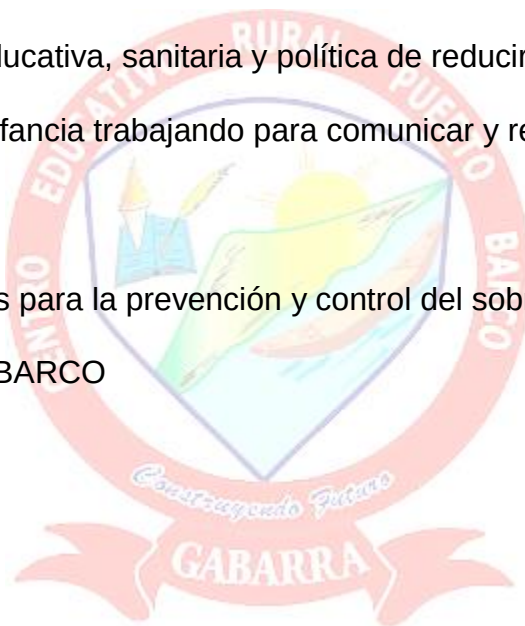
ACTIVIDADES A DESARROLLAR

DIA MUNDIAL DE LA OBESIDAD

La obesidad es un problema latente que irá mostrando su peor cara a medida que los niños y jóvenes de ahora vayan creciendo. Los niños y adolescentes que hoy tienen sobrepeso o son obesos, se convertirán en adultos que con tan sólo 35 ó 40 años pueden llegar a sufrir los riesgos y complicaciones cardiovasculares propios de una persona de 60 años o mayor.

Existe una necesidad social, educativa, sanitaria y política de reducir estos índices. Es imprescindible intervenir y prevenir desde la infancia trabajando para comunicar y reforzar hábitos saludables de alimentación y ejercicio físico.

Actividades lúdico pedagógicas para la prevención y control del sobrepeso y la obesidad en escolares de la IER PUERTO BARCO





Actividad lúdico-pedagógico N° 1

Actividad lúdico- pedagógica			
Numero de sesión	2	Duración	1 Hora
Nombre de la actividad	"Oruga de pelotas"		
Objetivo	Afianzar la capacidad aeróbica y la fuerza en los escolares por medio de la actividad Oruga de pelotas.		
Descripción de la actividad a desarrollar	Esta actividad consiste en que los alumnos deberán formar dos grupos de trabajo, formando una hilera, posterior el alumnado utilizando una pelota, correrá en zig zag entre la fila de los estudiantes, pasando entre sus compañeros, posicionándose delante de la hilera, el equipo que llegue primero a la otra línea gana, esta actividad tendrá múltiples variantes en donde los estudiantes deberán de pasar en arrastre, gateo, por debajo de los compañeros, en saltos bipodales y unipodales, entre otras, cabe resaltar que en esta actividad puede utilizar la complejidad de ejercicios para el fortalecimiento del cuerpo.		



PAUSAS ACTIVAS

Son pequeños periodos de tiempo en los que “romper” con el tiempo prolongado sedentario. Es decir, hacer pausas entre las horas y horas que te pasas sentada o sentado (o en otra postura mantenida durante mucho tiempo).

La “dosis” (tiempo, intensidad, frecuencia y tipo) dependerá de tu estado de salud, tu condición física, tus hábitos deportivos, la actividad que realizas durante el tiempo sedentario (trabajo de oficina, estudio, ocio, etc.) o incluso el material del que dispongas. Eso sí, estas pausas no te llevarán demasiado tiempo: desde un par de minutos hasta 10 o 15.

Pueden realizarse ejercicios de resistencia cardiovascular (caminar, subir y bajar escaleras, skipping, jumping jacks...), de fuerza-resistencia (sentadillas, zancadas, empujes, tracciones...), de flexibilidad (estiramientos dinámicos...) o de coordinación (malabares...).

Beneficios de las pausas activas

- Promueve el movimiento, evitando el sedentarismo.
- Ayuda a desarrollar una mayor atención.
- Fomenta la creatividad.
- Fomenta el trabajo en equipo.
- Minimiza tensiones en el aula.
- Mejora el estado emocional.





ACTIVIDADES

1. Realizar una introducción a los estudiantes sobre la celebración, la fecha y lo importante de realizar actividad física.
2. Realización de diferentes actividades físicas y recreo-deportivas como: saltar, jugar, bailar, practicar un deporte, rondas infantiles, yoga, etc., durante mínimo una hora.
3. Utilizar 5 min de la jornada para realizar una pausa activa diariamente.

La Familia como Célula de la Paz: Construyendo Relaciones Armoniosas".

Estructura del Tema

- ✓ Introducción a la Importancia de la Familia

Explicar el papel fundamental de la familia en la formación de valores, creencias y comportamientos.

- ✓ Concepto de Paz

Definir la paz no solo como la ausencia de conflictos, sino como un estado de armonía, respeto y amor.

Hablar sobre la paz interior y su importancia para la convivencia familiar.

- ✓ Valores Esenciales para la Paz Familiar

Respeto: Promover el respeto mutuo entre todos los miembros de la familia.

Comunicación: Fomentar la comunicación abierta y asertiva como base para resolver conflictos.

Empatía: Desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar del otro y entender sus sentimientos.

- ✓ Prácticas de Paz en el Hogar

Proponer actividades que las familias pueden realizar para fortalecer los lazos y fomentar un ambiente pacífico, como juegos cooperativos, cenas familiares, y momentos de reflexión conjunta.

- ✓ El Rol de la Familia en la Comunidad

Discutir cómo las familias pueden ser agentes de cambio en su comunidad al promover valores de paz y solidaridad.

Ejemplos de iniciativas comunitarias que pueden surgir desde la familia.

- ✓ Cierre y Reflexión

Invitar a las familias a reflexionar sobre su propio papel en la construcción de la paz, tanto en el hogar como en la comunidad.



Proponer que cada familia se comprometa a una acción específica para promover la paz en su entorno.

- ✓ Actividades Complementarias
- Dinámicas de Grupo: Juegos que refuercen el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.
- Conversaciones Guiadas: Espacios para que las familias compartan experiencias y aprendan unas de otras.
- Mural de Compromisos: Crear un mural donde cada familia deje un compromiso por la paz.

Este tema no solo celebra el Día de la Familia, sino que también invita a reflexionar sobre cómo cada uno puede contribuir a un mundo más pacífico desde su hogar.

CONCEPTO DE FAMILIA

La familia es el primer agente socializador del individuo. El niño adquiere los primeros contactos con el ambiente a través de sus padres y familia, desarrollando de esta manera conductas adaptativas que pueden ser positivas o negativas, dependiendo si las primeras experiencias son gratificantes o no (Flores Millán, 2011). Por lo anterior, es importante que en el seno familiar la convivencia se desarrolle con base en valores como amor, comprensión, paz, respeto y solidaridad.

La familia es un modelo a seguir para el niño, le enseña acerca de la vida, la disciplina, la actitud y la conducta, que son pilares del carácter del individuo. Estos aspectos son factores muy influyentes en el aprendizaje de la conducta agresiva. Flores Millán (2011) refiere que está demostrado que el tipo de disciplina que una familia aplica al niño, será el responsable por su conducta agresiva. En relación, la imitación es el mecanismo de aprendizaje más frecuente en los niños y sienta las bases del aprendizaje futuro (Bajo, et al., 2011).

CONCEPTO DE PAZ

El hogar familiar, ¿un remanso de paz?

Uno de los mejores momentos del día es el ratito que papá y mamá pueden, por fin, estar tranquilos: niños cenados y acostados, cocina recogida, quehaceres terminados... ¡un remanso de paz! La paz puede verse desde distintos puntos de vista, desde el más cotidiano al más excelso. La paz con mayúsculas parece no estar a nuestro alcance porque no depende de nosotros, nos queda grande pensar en resolver conflictos mundiales...



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUERTO BARCO

CODIGO DANE 254810000670
DECRETO 000398 DE ABRIL 01 DE 2022 I
NIT 900199668-9

(57) 322 836 5243

barcodirectivopuerto@gmail.com

Tibú N.S., Corregimiento de
La Gabarra



Sin embargo, la familia es el núcleo social más pequeño desde el que se puede hacer mucho por conseguir la paz, en la familia también hay conflictos, malentendidos, hay ofensas, malos sentimientos, malas reacciones, celos y culpas. Nuestra labor educativa en la familia o en la escuela tiene una gran repercusión en la sociedad.

La educación debe buscar remedio y solución a estos aspectos violentos, faltos de amor y de perdón. Tolerar, compartir, acompañar, expresar afectos y perdonar son valores en alza también en la familia. Sin ellos, es difícil resolver nuestros propios conflictos cuanto más los conflictos a una mayor escala. ¿Cuál es nuestro aliado? El amor y el orden.

San Agustín define la paz como 'la tranquilidad del orden' y de eso sabemos un poco los que somos padres. Encontrar el orden y la armonía en la familia no es tarea fácil, pero desde luego, estaréis conmigo en que no debemos tirar la toalla para poder lograr al final del día encontrar esos remansos de paz y "buen hacer" dentro de nuestras propias familias. El orden sólo llega cuando actuamos inteligentemente, si logramos el equilibrio justo entre disciplina y el amor.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Historias de Paz

- Descripción: Pide a cada familia que comparta una historia de un momento en el que resolvieron un conflicto pacíficamente. Puedes grabar estas historias o hacer un libro de recuerdos.



- Objetivo: Inspirar a otros con ejemplos de resolución pacífica de conflictos.

Círculo de Diálogo Familiar

- Descripción: Organiza un círculo de diálogo donde cada miembro de la familia pueda compartir sus pensamientos sobre la paz y la convivencia. Se pueden utilizar preguntas orientadoras.

Objetivo: Fomentar el respeto y la inclusión en la conversación familiar.

IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La mala nutrición provoca serios daños a la salud y desarrollo de niñas, niños y adolescentes: mayor morbilidad y mortalidad, deterioro en la función cognitiva y menor rendimiento escolar, así como enfermedades crónicas, mortalidad prematura y menor calidad de vida en la adultez.



ACTIVIDAD

1. Todos los estudiantes asignados a cada sede deberán llevar como mínimo una fruta para el intercambio.
2. Se debe acondicionar el lugar con una mesa donde serán colocadas todas las frutas que llevan los estudiantes.



3. Por último cada estudiante deberá pasar al frente y tomar una fruta diferente a la que llevo para posteriormente consumirla.
4. Cabe recordar que las frutas antes de ponerlas en la mesa hubieron de haber sido lavadas correctamente.

TEMA 11 SENSIBILIZACION SOBRE EL DESCANSO (sueño)

Propuesta de cuestionario

Ciudad _____ Fecha _____

Institución Educativa _____

Apreciado Estudiante:

Estamos interesados en darle un uso adecuado del tiempo libre durante el descanso escolar y por esta razón su participación es muy importante.

Nombres y apellidos _____

Grado _____ Edad _____ Sexo: M ___ F ___

CUESTIONARIO

1. Con cuántos periodos de descansos escolares cuenta la institución?
a. uno ___ b. dos ___
2. Cuánto tiempo concede la institución para el recreo escolar?
a. 15 minutos ___ b. 20 minutos ___ c. 30 minutos ___
3. Considera que el área de las zonas de recreo escolar son adecuadas?
a. Si ___ b. No ___
4. Cuál es el lugar que más frecuenta durante el periodo de descanso escolar?
a. Sala de informática ___
b. Unidad deportiva ___
c. Cafetería ___



- d. Biblioteca ____
- e. Corredores ____
- f. Zonas verdes ____
5. Se realiza una supervisión por parte de los docentes en los descansos escolares?
- a. Si ____ b. No ____
6. Según tu observación, en qué actividad consideras que se involucran más tus compañeros durante el descanso escolar?
- a. Tertulias ____
- b. Con los aparatos Tecnológicos ____
- c. Juegos Libres ____
- d. Actividades académicas ____
7. Cree usted que el tiempo que pasa en el descanso escolar, influye positivamente en las relaciones interpersonales y su rendimiento académico?
- a. Si ____ b. No ____
8. Cómo califica su relación con los demás estudiantes que interactúan en el descanso escolar?
- a. Excelente ____ b. Bueno ____ c. Regular ____ d. Mala ____
9. Disfrutas al máximo el descanso escolar?
- a. Si ____ b. No ____
10. Con qué grupo de amigos prefieres compartir durante el recreo escolar?
- a. Del mismo grado escolar ____
- b. De otros grados escolares ____
- c. Del mismo género ____
- d. Grupo mixto ____
- e. Sólo o sola ____
11. Si destinaras parte de tu tiempo libre al desarrollo de actividades; en cuál de estas líneas te gustaría participar?



a. Recreativas ____

b. Deportivas ____

c. Artísticas ____

d. Culturales ____

12. En cuál de las siguientes actividades le gustaría participar durante el descanso escolar?

a. Actividades manuales ____

b. Rumba terapia y aeróbicos ____

c. Juegos de razonamiento ____

d. Juegos tradicionales ____

e. juegos de mesa ____

f. Juegos virtuales ____

g. Juegos interclases ____

h. Karaoke ____

i. Lecturas ____

¡Gracias por su valiosa colaboración!



Taller 1

Título: “Al son que me toquen Bailo”

Objetivo: Desarrollar un festival de records con la participación de docentes y estudiantes con el fin de favorecer la interacción y el disfrute de un descanso escolar

Habilidad a Desarrollar: La coordinación y El ritmo

Actividad de Entrada: Calentamiento de bajo impacto

- Empleo de ritmos musicales lentos

- Aumento progresivo de la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria

- Ejercicios de flexibilidad y elongación muscular dinámica.



- Ampliar el rango de los movimientos rítmicos que tienen los músculos

Actividad Central o desarrollo:

- Marcha
- Trote
- Desplazamientos laterales, adelante y atrás
- Figuras básicas empleando brazos y piernas (L – cuadro – diagonales – Giros – playback – ochos)
- Encadenamiento de las figuras (Coreografía)

Actividad de Salida:

- Ejercicios respiratorios
- Ejercicios de relajación muscular
- Estiramiento
- Hidratación

Evaluación:

- La Fluidez (Participación, actuación y desenvolvimiento)
- Flexibilidad (Demostración de un mayor dominio de los ejercicios y/o habilidades - Refuerzo constante sobre el interés y el entretenimiento)

TEMA 12: DIA DE LA HIGIENE

ACTIVIDAD PARA EL DIA DE LA HIGIENE

PARECE QUE NO SE SIENTE MUY BIEN ¿PUEDES ENCONTRAR LAS CAUSAS DE SU ENFERDAD?

VER VIDEO DE REFLEXION

<https://youtu.be/L2jtCZe5c9M?t=135>



TEMA 13: DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACION

https://youtu.be/G_q07gPBlpM?t=10

<https://youtu.be/S3L0Ngceu7Y?t=43>

Desde la Educación Primaria se trabaja el desarrollo de la personalidad del alumnado con aspectos como la expresión oral y escrita, el cálculo, la creatividad... entre otros. Además, también se tiene en cuenta la presencia de temas transversales como la educación para la salud. En UNIR te proponemos algunas actividades para trabajar la alimentación saludable en Primaria.

La educación para la salud está definida por la Organización Mundial de la Salud como aquellas actividades que se realizan para conocer y aprender a mantener un estado saludable, desde la alimentación a la actividad física y mental o las posibilidades de conseguir ayuda para estar bien. En este ámbito, se puede trabajar la alimentación saludable, es decir, aquella que suministra al cuerpo los nutrientes que se precisan para funcionar correctamente y mantenerlo en un buen estado de salud.

Algunas actividades básicas

Las actividades para trabajar la alimentación saludable en Primaria son muy diversas, algunos ejemplos son los siguientes:

- Conocer el plato saludable. Tras una breve explicación de las divisiones que lo componen y su significado, se puede realizar un concurso que convierte el aprendizaje en una actividad lúdica en el que cada equipo tenga el plato, unos minutos para observar y memorizar, y finalmente realizar un recorrido en el que al final del mismo estén varios alimentos y objetos (del plato o no), deberán identificar el correcto, volver con el equipo y colocarlo en su lugar.
- Taller de comida saludable. Realizar en la escuela un taller en el que elijan la receta y la preparen juntos. Teniendo en cuenta que debe ser una comida saludable y en proporción a lo que el cuerpo necesita.
- Recetario. Escribir un libro de recetas en el que participen alumnado y familias recopilando aquellas más saludables.



- Investigando los alimentos. Llevar a cabo un proyecto en el que por grupos descubran los ingredientes de varios alimentos para después clasificarlos en función de si son saludables o no y defender dicha elección.
- Guía de alimentación. Mediante el trabajo por proyectos, desarrollar en el centro una guía que sirva de base para que todos conozcan lo que es la alimentación saludable y cómo convertirla en hábito.
- Gymkana sobre la salud. Preparar y hacer un recorrido con pruebas y preguntas sobre la salud (añadiendo también temas de nutrición, hábitos, deporte...). Esta actividad puede ser preparada por varias aulas (cada una elaborando algunas pruebas en función del nivel de conocimiento que poseen del tema) y después realizar la gymkana con todo el centro escolar.
- Visita de un nutricionista. Disponer de la charla de un profesional que explique bien cómo alimentarse correctamente, así como sus beneficios.
- Juegos de mesa. Adaptar juegos de mesa grupales o individuales, como pueden ser el trivial, crucigramas, sopas de letras o pasapalabra, a la temática que se trabaja, consiguiendo un aprendizaje lúdico.
- Mercado. Llevar a la práctica en el centro un proyecto de desarrollo de un mercado que ofrezca cada día en el recreo una merienda saludable de venta para todo aquel que quiera (teniendo en cuenta el menú de toda la semana para que sea equilibrado).
- Clasificación de alimentos. Se llevan al aula diferentes comestibles reales y después de hablar de los grupos alimentarios que existen, se insta a los niños a que los clasifiquen en la categoría correcta.
- Degustación en el aula. Es posible organizar una cata de alimentos saludables en la que los alumnos prueben diferentes alternativas y luego debatan acerca de sus impresiones.

DESDE SUS DISPOSITIVOS DESCARGAR JUEGOS DIDACTICOS EN LA PLAY STORE LOS SIGUIENTES JUEGOS:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.awaralabs.carakuato&hl=es_SV

<https://play.google.com/store/apps/details?id=mqc.es.diana&hl=es&gl=US>



RECURSOS

Se plantean los recursos para el proyecto de hábitos y estilos de vida saludable en la Institución Educativa Rural Puerto Barco:

Recursos Humanos

1. Coordinador del proyecto: Un profesional con experiencia en educación para la salud y bienestar.
2. Equipo de apoyo: Docentes, personal de salud y otros profesionales que puedan colaborar en la implementación del proyecto.
3. Voluntarios: Estudiantes, padres de familia y miembros de la comunidad que puedan apoyar en la implementación de actividades.

Recursos Materiales

1. Infraestructura: Aulas, salones de reunión, campos deportivos y otros espacios para la implementación de actividades.
2. Equipo deportivo y recreativo: Balones, conos, globos, etc.
3. Materiales educativos: Libros, folletos, carteles y otros recursos para la educación en salud y bienestar.
4. Tecnología: Computadoras, proyectores, pantallas y otros equipos para la presentación de información y la comunicación.

Recursos Financieros

1. Presupuesto para materiales y equipo: para la adquisición de materiales y equipo necesarios.
2. Presupuesto para capacitación y consultoría: para la capacitación del equipo de apoyo y la consultoría de expertos en educación para la salud y bienestar.
3. Presupuesto para actividades y eventos: para la organización de actividades y eventos que promuevan los hábitos y estilos de vida saludables.

Recursos de la Comunidad



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL PUERTO BARCO

CODIGO DANE 254810000670
DECRETO 000398 DE ABRIL 01 DE 2022 I
NIT 900199668-9

(57) 322 836 5243

barcodirectivopuerto@gmail.com

Tibú N.S., Corregimiento de
La Gabarra

1. Colaboración con organizaciones locales: Colaboración con organizaciones locales de salud, educación y bienestar para acceder a recursos y expertos.
2. Participación de la comunidad: Participación de la comunidad en la planificación y implementación de actividades para promover los hábitos y estilos de vida saludables.

Recursos de Tecnología

1. Redes sociales: Utilización de redes sociales para promover los hábitos y estilos de vida saludables y comunicar información relevante a la comunidad.





BIBLIOGRAFÍAS

1. María Yaneth Daza Giraldo. Estilo de vida saludable de los estudiantes de secundaria del Instituto Colombo-Venezolano de la Ciudad de Medellín. 2011.
2. Dirección de Bienestar Social, Policía Nacional. Planeación Programas de Gestión Comunidad, programa estilos de Vida Saludable, Colegio Nuestra Señora de Fátima. 2021.
3. Miguel Ángel Delgado Barrera, Fabián Vaca Rueda, Richard Alexis Galvis Álvarez. Propuesta didáctica para incentivar hábitos de vida saludable en los niños de Transición del colegio Nydia Quintero de Turbay sede B, jornada mañana, a partir del trabajo colaborativo de los profesores. 2015.
4. Oficina de Seguridad y Salud del Trabajo. Programa de hábitos y estilos de vida saludable, Universidad de Nariño. San Juan de Pasto, 2019.
5. Eda Yolanda Sánchez Oliva. Tesis Doctoral: Programa educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria de las Instituciones Educativas Estatales de la Provincia de Chiclayo. Universidad de Málaga, Facultad de Ciencias de la Educación.