



Hábitos y Estilo de Vida Saludable

Johan Cáceres Mansalva y Juliana Ascanio Urquijo

Gimnasio Bilingüe Howard Gardner

Ocaña, Colombia

Mayo - junio, 2025



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS	5
MARCO LEGAL	6
MARCO TEÓRICO	7
DIAGNÓSTICO Y ANÁLISIS INICIAL	8
PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO	9
IMPLEMENTACIÓN	10
MONITOREO Y SEGUIMIENTO	11
EVALUACIÓN	12
DIFUSIÓN Y SOCIALIZACIÓN	13
REFLEXIÓN Y MEJORA CONTINUA (EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS)	14



INTRODUCCIÓN

En el marco de la Ley General de Educación 115 de 1994 y los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional de Colombia, el Gimnasio Bilingüe Howard Gardner, ubicado en Ocaña, Norte de Santander, implementará el proyecto transversal "Hábitos y Estilo de Vida Saludable". Este proyecto se desarrollará con la participación de toda la comunidad estudiantil, abarcando los niveles de preescolar, primaria y secundaria, e impactando a niños, niñas y adolescentes entre los 2 y 16 años de edad.

El propósito principal de este proyecto es fomentar en los estudiantes la adopción consciente de hábitos saludables que contribuyan a su bienestar físico, emocional y social, promoviendo prácticas que impacten positivamente su calidad de vida tanto en el entorno escolar como familiar y comunitario.

La importancia de este tema transversal radica en su papel esencial para formar ciudadanos responsables, conscientes de su autocuidado y del cuidado colectivo. En un contexto social donde las problemáticas de salud, nutrición y bienestar mental cobran cada vez mayor relevancia, educar en hábitos saludables desde la infancia se convierte en una necesidad prioritaria para garantizar generaciones más sanas y comprometidas con su desarrollo integral.

El proyecto tendrá un alcance institucional, dirigido a todos los estudiantes del colegio, involucrando también a docentes, directivos y familias. Se espera que los resultados se reflejen en la incorporación progresiva de mejores hábitos de alimentación, higiene, actividad física, gestión emocional y autocuidado, fortaleciendo así una cultura de vida saludable dentro y fuera del entorno escolar.

De manera general, se llevarán a cabo actividades dinámicas y pedagógicas como campañas de sensibilización, jornadas de actividad física, talleres sobre nutrición y autocuidado, y pausas activas, buscando motivar a los estudiantes a ser agentes activos en la construcción de su propio bienestar.



JUSTIFICACIÓN

El proyecto transversal "Hábitos y Estilo de Vida Saludable" en el Gimnasio Bilingüe Howard Gardner se fundamenta en teorías y enfoques pedagógicos contemporáneos que promueven el desarrollo integral del estudiante, como el enfoque de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, que reconoce la importancia de fortalecer no solo las capacidades cognitivas, sino también las habilidades físicas, interpersonales e intrapersonales. Asimismo, se apoya en los principios de la pedagogía activa, que plantea al estudiante como protagonista de su propio aprendizaje a través de experiencias significativas que inciden en su formación como ciudadano consciente y responsable.

El diagnóstico de necesidades realizado en la comunidad educativa evidencia situaciones que hacen urgente la implementación de este proyecto: hábitos de alimentación inadecuados, bajo nivel de actividad física, dificultades en la gestión de emociones y escasa conciencia sobre la importancia del autocuidado y la prevención de enfermedades. Estos factores, además de afectar el desempeño académico, influyen directamente en la calidad de vida de los estudiantes y su entorno familiar.

El impacto esperado con la ejecución del proyecto es el fortalecimiento de hábitos saludables en los estudiantes, que se reflejará en mejoras en su bienestar físico, emocional y social. Se busca que los estudiantes adquieran conocimientos prácticos sobre nutrición, actividad física, higiene, autocuidado y manejo de emociones, lo cual contribuirá a su desarrollo integral y a la construcción de estilos de vida más saludables y sostenibles a largo plazo.

Desde la perspectiva institucional, este proyecto se alinea plenamente con los objetivos y la misión del Gimnasio Bilingüe Howard Gardner, que busca formar personas autónomas, responsables, críticas y comprometidas con su entorno. Fomentar en los estudiantes la conciencia y la práctica de hábitos saludables refuerza el compromiso institucional de ofrecer una educación de calidad que promueva el desarrollo armónico de todas las dimensiones del ser humano.

Finalmente, en cuanto a su pertinencia social, el proyecto responde a la necesidad de formar ciudadanos comprometidos con su salud y bienestar, capaces de tomar decisiones informadas y responsables. Además, fomenta valores esenciales como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad y la perseverancia, contribuyendo a la construcción de una sociedad más consciente, equitativa y saludable.



OBJETIVOS

Objetivo general

Promover en los estudiantes del Gimnasio Bilingüe Howard Gardner la adopción y fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables que contribuyan a su bienestar físico, emocional y social, mediante actividades pedagógicas, lúdicas y formativas que impacten positivamente su entorno escolar y familiar.

Objetivos específicos

- Fomentar la práctica regular de la actividad física como parte fundamental de un estilo de vida saludable.
- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y nutritiva.
- Promover hábitos de higiene personal y autocuidado en la vida cotidiana de los estudiantes.
- Desarrollar estrategias para la gestión emocional y el fortalecimiento de la autoestima.
- Involucrar a las familias y a la comunidad educativa en la promoción de hábitos saludables.
- Fortalecer valores como la responsabilidad, el respeto y el compromiso hacia el bienestar propio y colectivo.



MARCO LEGAL

La implementación del proyecto transversal "Hábitos y Estilo de Vida Saludable" en el Gimnasio Bilingüe Howard Gardner se sustenta en diversas leyes, decretos y normativas nacionales que respaldan la formación integral de los estudiantes y promueven la educación en valores y hábitos de vida saludable. Entre ellas se destacan:

Ley 115 de 1994 – Ley General de Educación

Esta ley establece las normas generales para regular el servicio público de la educación en Colombia, fundamentándose en los principios constitucionales del derecho a la educación y la libertad de enseñanza. Define la educación como un proceso integral que busca el desarrollo pleno de la personalidad humana, incluyendo aspectos éticos, culturales, científicos y tecnológicos. Además, promueve la participación de la familia y la comunidad en el proceso educativo.

La Ley 115 de 1994 establece el marco normativo para la educación en Colombia, incluyendo la formación en valores y el desarrollo integral de los estudiantes, aspectos esenciales para la promoción de hábitos y estilos de vida saludables.

Decreto 1860 de 1994 – Reglamentación Parcial de la Ley 115 de 1994

Este decreto reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994 en los aspectos pedagógicos y organizativos generales, estableciendo lineamientos para la estructuración del currículo y la autonomía escolar. Define que los establecimientos educativos deben elaborar su Proyecto Educativo Institucional (PEI), el cual debe incluir actividades que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes, incluyendo la promoción de la salud.

Resolución 2343 de 1996 – Lineamientos para la Elaboración del PEI

Esta resolución establece los lineamientos para la elaboración del Proyecto Educativo Institucional (PEI), documento que orienta la gestión educativa en las instituciones. Incluye la necesidad de integrar en el PEI actividades que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes, lo que puede incluir programas de promoción de la salud.

Decreto 1075 de 2015 – Decreto Único Reglamentario del Sector Educación

Este decreto compila y actualiza las normas reglamentarias del sector educativo, proporcionando directrices claras para la organización y funcionamiento de las instituciones educativas. Incluye disposiciones sobre la jornada escolar, el currículo y la participación de la comunidad educativa.



Resolución 2565 de 2014 – Lineamientos para la Implementación del PEI

Esta resolución proporciona lineamientos adicionales para la implementación del Proyecto Educativo Institucional (PEI), enfatizando la importancia de la educación integral y la participación activa de la comunidad educativa.

Ministerio de Educación Nacional – Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS)

El PPEVS es una iniciativa del Ministerio de Educación Nacional en colaboración con el Ministerio de Salud y Protección Social, orientada a promover hábitos y estilos de vida saludables en las instituciones educativas. Este programa proporciona recursos y directrices para la implementación de proyectos pedagógicos que fomenten la salud integral de los estudiantes.

MARCO TEÓRICO

Teorías Educativas

Constructivismo (Jean Piaget y Lev Vygotsky)

El constructivismo propone que el aprendizaje es un proceso activo en el que los estudiantes construyen su propio conocimiento a través de la interacción con su entorno y la reflexión sobre sus experiencias. Piaget y Vygotsky destacan la importancia de la actividad mental en la construcción del conocimiento y el papel fundamental del contexto social en el aprendizaje. Este enfoque es aplicable en el contexto de los hábitos y estilo de vida saludable, ya que promueve que los estudiantes desarrollen una comprensión profunda y personal de las prácticas saludables a través de la experiencia directa y la interacción con su entorno.

El enfoque constructivista se alinea con la idea de que los hábitos saludables deben ser construidos activamente por los estudiantes, quienes deben aprender a integrar estos hábitos en su vida diaria a través de la reflexión y el análisis de sus propias experiencias.

Aprendizaje Significativo (David Ausubel)

Según Ausubel, el aprendizaje significativo ocurre cuando el nuevo conocimiento se conecta de manera lógica con los conocimientos previos del estudiante. Este tipo de aprendizaje es más efectivo cuando los estudiantes pueden relacionar la nueva información con experiencias y conceptos que ya comprenden, lo que hace que el aprendizaje sea más duradero y relevante para ellos.



La implementación de hábitos y estilos de vida saludables requiere que los estudiantes comprendan la importancia de estos hábitos en relación con su bienestar personal. El aprendizaje significativo asegura que los estudiantes no solo memoricen conceptos de salud, sino que los apliquen en su vida cotidiana de manera práctica.

Estudios Anteriores

Estudio sobre la Influencia de los Programas de Educación para la Salud en las Escuelas (OMS, 2003)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha realizado diversos estudios que demuestran que los programas educativos orientados a la salud en las escuelas tienen un impacto positivo en el comportamiento de los estudiantes, especialmente en lo que respecta a la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades. Estos estudios indican que la educación en salud desde una edad temprana mejora las decisiones relacionadas con hábitos alimenticios, actividad física y bienestar emocional.

Este estudio respalda la importancia de la educación sobre hábitos saludables dentro del currículo escolar, demostrando que la formación continua y la intervención temprana son claves para fomentar conductas saludables en los estudiantes.

Estudio de Intervenciones de Salud en Escuelas en Colombia (Ministerio de Salud, 2014)

Un estudio realizado en Colombia sobre intervenciones de salud en las escuelas analizó el impacto de las campañas educativas en hábitos de vida saludable, mostrando que cuando los estudiantes reciben formación sobre salud física y emocional, se mejora su calidad de vida y se reducen las tasas de enfermedades relacionadas con hábitos inadecuados, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Este estudio evidencia que la educación en hábitos saludables en las escuelas tiene un impacto directo en la salud física y emocional de los estudiantes, reforzando la necesidad de integrar estos contenidos en el proyecto educativo.

Conceptos Clave

Hábitos Saludables



Los hábitos saludables son conductas diarias que favorecen el bienestar físico, mental y social de una persona. Estos incluyen una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, la gestión del estrés, el descanso adecuado, la higiene personal y la prevención de enfermedades.

Los hábitos saludables son el núcleo del proyecto, ya que se busca promover conductas que los estudiantes puedan adoptar en su vida cotidiana para mejorar su salud y calidad de vida.

Estilo de Vida Saludable

El estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos que no solo incluyen la alimentación y el ejercicio, sino también la salud emocional y social. Este concepto se basa en la adopción de prácticas que favorezcan el bienestar general de la persona, ayudando a prevenir enfermedades y mejorando la longevidad.

Un estilo de vida saludable implica un enfoque integral que va más allá de la dieta o el ejercicio, abordando aspectos psicológicos y emocionales. Este concepto es crucial para el proyecto, ya que los hábitos saludables no solo influyen en el bienestar físico, sino también en la salud mental y emocional de los estudiantes.

Prevención de Enfermedades

La prevención de enfermedades es el conjunto de acciones y estrategias destinadas a reducir el riesgo de enfermedades, especialmente aquellas asociadas con el estilo de vida, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y problemas de salud mental. La educación sobre prevención de enfermedades en las escuelas puede contribuir significativamente a la reducción de los factores de riesgo entre los jóvenes.

El proyecto tiene un enfoque preventivo, ya que busca reducir la incidencia de enfermedades relacionadas con hábitos de vida inadecuados, promoviendo la adopción de prácticas saludables que prevengan el desarrollo de enfermedades en el futuro.

Salud Integral

La salud integral es un concepto que incluye no solo el bienestar físico, sino también el emocional y social. Implica la capacidad de una persona para afrontar el estrés, mantener relaciones positivas y adoptar prácticas que favorezcan su bienestar total.

Este concepto es fundamental, ya que el proyecto no solo se centra en la salud física, sino que también busca promover la salud emocional y social de los estudiantes, brindándoles las herramientas necesarias para manejar el estrés y mejorar su bienestar general.



DIAGNÓSTICO Y ANÁLISIS INICIAL

El Gimnasio Bilingüe Howard Gardner es una institución comprometida con la promoción de hábitos saludables entre sus estudiantes. A través de diversas estrategias, se busca fomentar una vida saludable en todos sus aspectos, incluyendo la alimentación y la actividad física. Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, se han identificado varias áreas de oportunidad en las que el proyecto de hábitos y estilo de vida saludable debe intervenir.

En primer lugar, en la institución se promueve una dieta saludable y se ha implementado la prohibición de dulces, paquetes de comida chatarra y bebidas azucaradas dentro del entorno escolar. No obstante, a pesar de estas restricciones, algunos estudiantes siguen trayendo estos productos para su descanso. Esta situación refleja una falta de internalización de los hábitos saludables, así como una resistencia a los cambios impuestos, probablemente debido a la influencia externa, como las costumbres familiares o la disponibilidad de estos productos fuera del colegio.

Por otro lado, dentro de la población estudiantil, se cuenta con niños diagnosticados con autismo y trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), quienes pueden presentar desafíos particulares en cuanto a sus hábitos alimenticios y su capacidad para participar en actividades físicas. Estos estudiantes requieren una atención especializada que considere sus necesidades emocionales y cognitivas, con el fin de implementar estrategias que favorezcan su bienestar.

Además, la mayoría de los estudiantes se ejercitan regularmente, participando en diversas actividades como fútbol, natación, atletismo, tenis, patinaje, ciclismo, entre otros. Esto refleja un ambiente favorable para la actividad física, donde se promueve el ejercicio como parte integral de la vida escolar. Sin embargo, a pesar de la alta participación en deportes, algunos estudiantes no logran equilibrar sus hábitos de ejercicio con una nutrición adecuada, lo que afecta su rendimiento general y su salud a largo plazo.

Por último, aunque los estudiantes participan activamente en actividades físicas, muchos carecen de un conocimiento profundo sobre cómo la alimentación influye en su salud y en su capacidad para rendir en el deporte y en su vida diaria. Este vacío de información sobre la importancia de una nutrición adecuada y equilibrada puede ser uno de los factores que contribuyen al hecho de que los estudiantes sigan trayendo productos no saludables a la institución.

PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

A continuación, se presenta la planificación de actividades para la implementación del proyecto *Hábitos y Estilo de Vida Saludable* en el Gimnasio Bilingüe Howard Gardner. Las acciones estarán distribuidas a lo largo del año escolar, permitiendo un acompañamiento continuo y progresivo que fortalezca el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.



1. Lanzamiento del proyecto

Presentación institucional del proyecto a estudiantes, docentes y familias. Se socializan los objetivos, el propósito formativo y la importancia de adquirir hábitos saludables desde la infancia y la adolescencia.

2. Diagnóstico inicial

Observación directa, encuestas e intercambios con docentes y estudiantes para identificar los hábitos actuales en alimentación, higiene y actividad física. Esta información establece la base para orientar las acciones del proyecto.

3. Análisis de resultados

Revisión y sistematización de los datos recolectados. Se identifican fortalezas y oportunidades de mejora que permiten diseñar estrategias más pertinentes y enfocadas a las necesidades de la comunidad educativa.

4. Publicación de videos en la plataforma ClassDojo

Como resultado de una actividad práctica, se publican videos donde los estudiantes disfrutan preparando recetas saludables. Esta acción busca motivar a las familias a replicar dichas preparaciones en casa como parte de la lonchera o alimentación diaria.

5. Difusión de la infografía: “¡Vivir saludable también se aprende!”

Se comparte con la comunidad educativa una infografía visual que destaca mensajes clave sobre la alimentación equilibrada, el descanso, la actividad física, la higiene y el autocuidado, reforzando los aprendizajes promovidos por el proyecto.

6. Talleres educativos sobre alimentación saludable

Se realizan talleres dirigidos a estudiantes, docentes y padres sobre prácticas nutricionales sanas, lectura de etiquetas, planificación de loncheras y mitos sobre los alimentos, fortaleciendo conocimientos y hábitos saludables.

7. Fomento de la actividad física diaria

Durante el año escolar se promueve la práctica regular de ejercicio mediante pausas activas, juegos motrices, actividades recreativas y deportivas, integradas en la jornada escolar y adaptadas a cada nivel educativo.

8. Evaluación y sistematización final

Al cierre del año escolar se realiza una evaluación integral del proyecto. Se documentan los logros alcanzados, aprendizajes significativos y se formulan propuestas de mejora para mantener e impulsar la línea de hábitos saludables en próximos ciclos.



Recursos Necesarios

Para garantizar la adecuada ejecución del proyecto *Hábitos y Estilo de Vida Saludable* en el *Gimnasio Bilingüe Howard Gardner*, se requiere la articulación de diversos recursos humanos, materiales y financieros distribuidos a lo largo del año escolar.

Recursos Humanos

La participación activa del equipo docente es fundamental en cada etapa del proyecto. Los docentes de preescolar, primaria y secundaria serán los encargados de desarrollar las actividades pedagógicas y formativas dentro del aula. La coordinación académica acompañará y supervisará el proceso, asegurando que las estrategias estén alineadas con los objetivos institucionales. El docente de educación física tendrá un rol clave en la promoción de la actividad física, mediante pausas activas, jornadas deportivas y dinámicas recreativas adaptadas a cada edad.

Las familias también se consideran un recurso esencial en el proyecto, ya que su participación refuerza los hábitos saludables desde el hogar.

Recursos Materiales

Para el desarrollo de las actividades, se utilizarán recursos didácticos como carteles, afiches, juegos educativos y guías sobre alimentación y salud. Se requerirá también el uso de herramientas tecnológicas, como cámaras o celulares para grabar los videos, computadores para edición, y acceso a internet para publicar los contenidos en la plataforma institucional.

En cuanto a los materiales específicos para las actividades prácticas, será necesario contar con utensilios de cocina básicos (platos, cucharas, cuchillos seguros, bandejas) y alimentos saludables como frutas, vegetales, cereales, semillas y otros ingredientes para las recetas. Adicionalmente, se utilizarán materiales de papelería como cartulinas, marcadores, tijeras y adhesivos para la elaboración de la infografía y otras actividades creativas. Para la promoción de la actividad física, se emplearán balones, aros, cuerdas, conos y colchonetas, entre otros elementos recreativos.

Recursos Financieros

En términos financieros, el proyecto requerirá una inversión básica destinada a la adquisición de insumos pedagógicos, materiales para los talleres educativos y alimentos necesarios para las preparaciones saludables realizadas por los estudiantes. También se contemplan posibles gastos asociados a la impresión de recursos educativos, así como a la adecuación de espacios para el desarrollo de las actividades.

PLAN DE ACCIÓN

Este plan de acción organiza las fases del proyecto a lo largo del año escolar, definiendo pasos claros, responsables y propósitos por etapa. Su propósito es orientar la implementación, el seguimiento y la evaluación del proyecto.



1. Socialización y lanzamiento del proyecto

- **Acciones:**
 - Presentar el proyecto a docentes, estudiantes y padres de familia.
 - Socializar los objetivos, propósitos y beneficios del proyecto.
 - Motivar la participación activa de la comunidad educativa.
- **Responsables:** Docentes a cargo del proyecto.
- **Propósito:** Generar sentido de pertenencia y compromiso institucional.

2. Diagnóstico inicial

- **Acciones:**
 - Aplicar encuestas u observaciones en cada nivel.
 - Recoger información sobre hábitos alimenticios, higiene y actividad física.
- **Responsables:** Docentes titulares y docentes a cargo del proyecto.
- **Propósito:** Identificar necesidades y prácticas actuales de los estudiantes.

3. Análisis de resultados

- **Acciones:**
 - Sistematizar y analizar la información recolectada.
 - Detectar fortalezas, debilidades y áreas de intervención.
- **Responsables:** Docentes a cargo del proyecto.



- **Propósito:** Orientar adecuadamente las estrategias pedagógicas.

4. Publicación de videos en ClassDojo

- **Acciones:**
 - Grabar y editar videos donde los estudiantes preparen recetas saludables.
 - Publicar los videos en la plataforma institucional.
 - Invitar a las familias a replicar las preparaciones en casa.
- **Responsables:** Docentes a cargo del proyecto.
- **Propósito:** Promover hábitos saludables en el entorno familiar.

5. Difusión de la infografía institucional

- **Acciones:**
 - Elaborar una infografía visual con mensajes clave sobre hábitos saludables.
 - Compartirla a través de los canales institucionales (ClassDojo, correo o físico).
- **Responsables:** Docentes a cargo del proyecto.
- **Propósito:** Consolidar visualmente los aprendizajes del proyecto.

6. Desarrollo de talleres educativos sobre alimentación saludable

- **Acciones:**
 - Organizar talleres para estudiantes, docentes y padres.
 - Abordar temas como la nutrición balanceada, la hidratación y la preparación de loncheras saludables.
- **Responsables:** Docentes, invitados externos (si aplica).



- **Propósito:** Fortalecer el conocimiento sobre prácticas alimenticias adecuadas.

7. Fomento de la actividad física

- **Acciones:**
 - Implementar pausas activas dentro de la jornada escolar.
 - Organizar juegos, retos físicos y actividades deportivas periódicas.
- **Responsables:** Docente de Educación Física, docentes titulares.
- **Propósito:** Promover el movimiento como hábito saludable y constante.

8. Evaluación y sistematización final

- **Acciones:**
 - Revisar los logros alcanzados a lo largo del año.
 - Recoger evidencias y reflexiones de estudiantes y docentes.
 - Elaborar un informe con recomendaciones.
- **Responsables:** Coordinación académica, docentes líderes.
- **Propósito:** Medir el impacto del proyecto y asegurar su continuidad.

IMPLEMENTACIÓN

La fase de implementación del proyecto *Hábitos y Estilo de Vida Saludable* contempla la ejecución progresiva de las actividades planificadas a lo largo del año escolar, de acuerdo con el cronograma propuesto y con el acompañamiento constante del equipo docente y directivo del *Gimnasio Bilingüe Howard Gardner*.

Durante esta etapa, se busca asegurar la participación activa de todos los actores de la comunidad educativa: estudiantes, docentes, padres de familia y personal institucional, fortaleciendo así el compromiso colectivo con la promoción de hábitos saludables.



Para abordar el tema transversal de forma efectiva, se emplearán diversas estrategias pedagógicas y metodológicas adaptadas a cada nivel educativo. Estas incluyen talleres participativos, actividades prácticas, juegos, recursos audiovisuales, pausas activas, experiencias significativas y la integración de los hábitos saludables dentro del currículo.

A lo largo del desarrollo del proyecto, se llevará un registro detallado de las actividades realizadas, así como de los avances observados en los estudiantes. Este seguimiento permitirá evaluar el impacto de las acciones implementadas, identificar logros, ajustar estrategias y fortalecer aquellos aspectos que requieran mayor atención.

La implementación busca no solo desarrollar habilidades y conocimientos en torno a la alimentación, el ejercicio físico y el autocuidado, sino también generar conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable como parte integral de la formación personal y académica.

IMPLEMENTACIÓN

- *Ejecutar las actividades planificadas según el cronograma.*
- *Asegurar la participación de los estudiantes y la comunidad educativa.*
- *Utilizar diversas estrategias pedagógicas y metodológicas para abordar el tema transversal.*
- *Llevar un registro de las actividades y avances del proyecto.*

MONITOREO Y SEGUIMIENTO

- Realizar un seguimiento continuo del desarrollo del proyecto.
- Utilizar herramientas y métodos de evaluación formativa para monitorear el progreso.
- Ajustar las actividades y estrategias según sea necesario para asegurar el cumplimiento de los objetivos.



EVALUACIÓN

- Evaluar los resultados del proyecto utilizando criterios e indicadores previamente establecidos.
- Recoger retroalimentación de los participantes (estudiantes, docentes, padres).
- Analizar los logros y las áreas de mejora del proyecto.

DIFUSIÓN Y SOCIALIZACIÓN

- Compartir los resultados y experiencias del proyecto con la comunidad educativa.
- Publicar informes, realizar presentaciones o exposiciones.
- Promover la continuidad y sostenibilidad del proyecto en el tiempo.

REFLEXIÓN Y MEJORA CONTINUA (EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS)

- Reflexionar sobre el impacto del proyecto en la comunidad educativa.
- Identificar lecciones aprendidas y buenas prácticas.
- Proponer mejoras y ajustes para futuros proyectos.
- Anexar evidencias fotográficas del desarrollo del proyecto.



REFERENCIAS

Referenciar adecuadamente los documentos utilizados para la documentación, creación y desarrollo del Proyecto Pedagógico Transversal.