



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LEÓN XIII
MUNICIPIO LA ESPERANZA
Creado mediante Decreto N° 252 abril 12 2005
Aprobado Mediante Resolución N° 007076 de noviembre 10 de 2023
DANE: 254385000130 NIT: 900203333-4



EDUCACIÓN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LEÓN XIII
MUNICIPIO LA ESPERANZA
Creado mediante Decreto N° 252 abril 12 2005
Aprobado Mediante Resolución N° 007076 de noviembre 10 de 2023
DANE: 254385000130 NIT: 900203333-4



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LEÓN XIII

EDUCACIÓN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

2025



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LEÓN XIII
MUNICIPIO LA ESPERANZA
Creado mediante Decreto N° 252 abril 12 2005
Aprobado Mediante Resolución N° 007076 de noviembre 10 de 2023
DANE: 254385000130 NIT: 900203333-4



INTRODUCCIÓN

En un contexto donde el bienestar integral se ha vuelto una necesidad prioritaria, el **Proyecto Pedagógico Transversal: Hábitos y Estilos de Vida Saludables** nace como una propuesta fundamental para promover en nuestra Institución Educativa Rural León XIII, la importancia de adoptar estilos de vida que favorezcan la salud física, mental y emocional. Este proyecto busca integrar en el currículo escolar contenidos relacionados con la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el autocuidado y la salud mental, promoviendo no solo el conocimiento, sino también la práctica cotidiana de hábitos que fortalecen el desarrollo de personas sanas, resilientes y conscientes de su entorno.

Mediante actividades pedagógicas, talleres participativos y el uso de recursos didácticos, se pretende empoderar a estudiantes, docentes y familias, fomentando una cultura escolar centrada en la salud y el bienestar. Esta iniciativa se articula con las orientaciones del Ministerio de Educación Nacional, las secretarías de educación y salud pública, así como con el Programa de Alimentación Escolar (PAE), reconociendo que los desafíos actuales en salud —como la desnutrición, el sedentarismo y el aumento de enfermedades crónicas— requieren acciones educativas integrales desde los territorios.

En un país como Colombia, diverso en lo cultural y geográfico, es esencial abordar la promoción de la salud desde una perspectiva educativa interdisciplinaria, que integre saberes de áreas como ciencias naturales, educación física, ética y nutrición. El enfoque transversal del proyecto permite enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, facilitando la comprensión de los factores que inciden en la salud individual y colectiva.

Al involucrar a toda la comunidad educativa, se fortalece la construcción de entornos saludables, donde cada actor asume un rol activo en la prevención de enfermedades y en la promoción de una vida plena. La educación, en este sentido, se convierte en una herramienta poderosa para generar cambios de actitud y comportamiento duraderos.

Finalmente, este proyecto busca ser una respuesta concreta a las necesidades y realidades de nuestra comunidad rural, promoviendo la participación, la corresponsabilidad y el compromiso con la construcción de una sociedad más saludable, consciente y solidaria. Invitamos a todos y todas a sumarse a esta iniciativa que pone la vida, el cuidado y el bienestar en el centro de nuestra labor educativa.

Respeto, Trabajo y Equidad

cerleon13@gmail.com



JUSTIFICACIÓN:

La creciente preocupación por la salud pública en Colombia, reflejada en el aumento de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y los problemas cardiovasculares, evidencia la urgencia de promover hábitos saludables desde la infancia y la adolescencia. En este contexto, el *Proyecto Pedagógico Transversal: Hábitos y Estilos de Vida Saludables* se justifica como una herramienta clave para fomentar la conciencia y la adopción de prácticas que mejoren la calidad de vida individual y colectiva.

Colombia, con su diversidad cultural y geográfica, presenta retos específicos en alimentación, actividad física y acceso a la salud. Por ello, el proyecto propone un enfoque educativo contextualizado, respetando las particularidades de cada comunidad y fortaleciendo su identidad cultural.

Al ser transversal, el proyecto articula distintas áreas del conocimiento e involucra activamente a estudiantes, docentes y familias, promoviendo un aprendizaje colaborativo que va más allá del aula. Esto permite desarrollar no solo conocimientos, sino también habilidades y actitudes que faciliten la adopción de estilos de vida saludables a largo plazo.

Además, la propuesta se alinea con las políticas nacionales de salud pública, que priorizan la prevención y el autocuidado. Al integrarse con estos lineamientos, el proyecto busca impactar positivamente tanto en el entorno escolar como en la comunidad, promoviendo una cultura de salud informada y sostenible.

En definitiva, su implementación puede contribuir significativamente a reducir riesgos de salud, mejorar el bienestar general y empoderar a la población para construir una sociedad más consciente, activa y saludable.

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar en la Institución Educativa Rural León XIII, la adopción de hábitos y estilos de vida saludables a través de estrategias pedagógicas transversales que integren la alimentación balanceada, la actividad física, el autocuidado y la salud mental, con el fin de mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades y promover el bienestar integral de los estudiantes, docentes y familias.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LEÓN XIII
MUNICIPIO LA ESPERANZA
Creado mediante Decreto N° 252 abril 12 2005
Aprobado Mediante Resolución N° 007076 de noviembre 10 de 2023
DANE: 254385000130 NIT: 900203333-4



OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Sensibilizar a estudiantes, docentes y familias sobre la importancia de adoptar hábitos saludables como parte de su vida diaria, mediante actividades educativas y participativas.
- Integrar de forma transversal en las distintas áreas del currículo escolar contenidos relacionados con la nutrición, la actividad física, la salud mental y el autocuidado.
- Desarrollar habilidades y actitudes en los estudiantes que favorezcan la toma de decisiones informadas para el cuidado de su salud y bienestar.
- Promover espacios escolares que favorezcan la práctica de estilos de vida saludables, como jornadas de actividad física, alimentación consciente y gestión emocional.
- Fortalecer el vínculo entre la institución educativa y la comunidad, fomentando la participación activa de las familias en actividades que impulsen la salud integral.
- Contribuir al cumplimiento de las políticas públicas en salud y educación, articulando el proyecto con programas como el PAE y las estrategias de Salud Pública.

Respeto, Trabajo y Equidad

cerleon13@gmail.com



Marco teórico

El proyecto transversal Hábitos y Estilos de Vida Saludables se fundamenta en la necesidad de formar ciudadanos conscientes del cuidado de su cuerpo, mente y entorno, a través de la educación como herramienta transformadora. En el contexto de una Institución Educativa Rural, este enfoque cobra especial relevancia, dado que la salud y el bienestar de los estudiantes están directamente influenciados por factores socioeconómicos, culturales y geográficos particulares.

1. Estilos de vida saludable

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida saludable se define como una forma de vivir que permite mantener o mejorar la salud física, mental y social. Esto incluye prácticas como una alimentación balanceada, la actividad física regular, el descanso adecuado, la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, y el manejo positivo de las emociones y el estrés. Estas prácticas no solo impactan la salud individual, sino también la colectiva, promoviendo comunidades más sanas y resilientes.

2. Educación para la salud

La educación para la salud es un proceso que permite adquirir conocimientos, actitudes y habilidades que fomentan decisiones responsables respecto al bienestar personal y comunitario. En el contexto escolar, esta se convierte en una estrategia esencial para prevenir enfermedades, reducir factores de riesgo y fortalecer la cultura del autocuidado. La escuela, como escenario de formación integral, tiene el potencial de inculcar desde edades tempranas valores y hábitos saludables.



3. Enfoque transversal e interdisciplinar

El enfoque transversal permite abordar los hábitos y estilos de vida saludables desde diferentes asignaturas, promoviendo un aprendizaje integral y contextualizado. Áreas como Ciencias Naturales, Educación Física, Ética y Valores, Tecnología y hasta Matemáticas pueden integrarse para analizar temas como nutrición, funcionamiento del cuerpo humano, cuidado del entorno, actividad física y salud emocional.

Este enfoque interdisciplinario no solo enriquece el aprendizaje, sino que permite aplicar el conocimiento a la vida cotidiana, generando cambios reales en el comportamiento de los estudiantes.

4. Realidad rural y su impacto en la salud

Las instituciones rurales enfrentan desafíos particulares en cuanto a salud, como el acceso limitado a servicios médicos, problemas de nutrición, agua potable insuficiente, condiciones socioeconómicas desfavorables y escasa oferta de espacios recreativos o deportivos. Por ello, la escuela rural debe convertirse en un agente activo que promueva el desarrollo de capacidades en los estudiantes y sus familias para mejorar sus condiciones de vida.

MARCO CONCEPTUAL

El marco conceptual del proyecto parte de la necesidad de comprender y aplicar de manera pedagógica los elementos clave que conforman los hábitos y estilos de vida saludables, especialmente en contextos rural de la IER LEÓN XIII, donde las condiciones sociales, culturales y económicas influyen de forma directa en la salud de los estudiantes y sus comunidades.

A continuación, se definen los conceptos fundamentales que orientan el desarrollo del proyecto:



1. Hábitos

Los hábitos son conductas aprendidas que se repiten de manera regular y que, con el tiempo, se vuelven automáticas. En el contexto del proyecto, se hace referencia a hábitos saludables, como mantener una alimentación balanceada, realizar actividad física, dormir adecuadamente, tener higiene personal, y evitar el consumo de sustancias nocivas. Estos hábitos se forman desde la infancia y son fundamentales para un desarrollo físico y emocional adecuado.

2. Estilos de Vida Saludables

Hace referencia al conjunto de comportamientos cotidianos que contribuyen al bienestar integral de una persona. Un estilo de vida saludable no solo incluye alimentación y ejercicio, sino también el equilibrio emocional, las relaciones sociales positivas, el autocuidado, y la capacidad para tomar decisiones que favorezcan la salud. Este concepto implica una visión holística del ser humano y su entorno.

3. Bienestar Integral

El bienestar integral es el equilibrio entre los aspectos físicos, emocionales, mentales y sociales de una persona. Este proyecto promueve una educación que forme estudiantes capaces de cuidar su salud en todas sus dimensiones, entendiendo que el bienestar no depende solo de la ausencia de enfermedad, sino del desarrollo pleno de sus capacidades y la calidad de su vida diaria.

4. Educación para la Salud

Es el proceso mediante el cual los individuos adquieren conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para tomar decisiones informadas que favorezcan su salud. Desde el ámbito escolar, se busca que esta educación sea transversal e interdisciplinaria, abarcando contenidos de diferentes áreas que ayuden a formar ciudadanos conscientes, responsables y críticos frente a sus hábitos de vida.

5. Transversalidad

En el contexto educativo, la transversalidad permite integrar temas relevantes como la salud, el medio ambiente, la convivencia y los derechos humanos en todas las áreas del currículo. Este enfoque fomenta aprendizajes significativos, ya que relaciona los contenidos escolares



con la vida cotidiana de los estudiantes. El proyecto de estilos de vida saludables se desarrolla bajo este principio, articulando asignaturas y actores educativos.

6. Contexto Rural

El contexto rural hace referencia a las condiciones particulares de las comunidades ubicadas fuera de los centros urbanos, donde el acceso a servicios de salud, recreación, educación y alimentación puede ser limitado. Este proyecto reconoce las características propias del entorno rural, valorando sus saberes, prácticas culturales y recursos naturales como elementos clave en la promoción de estilos de vida saludables adaptados a la realidad local.

7. Participación Comunitaria

La participación activa de la comunidad educativa (estudiantes, docentes, padres de familia y actores locales) es fundamental para el éxito del proyecto. Esta participación permite identificar necesidades reales, diseñar estrategias pertinentes y fortalecer el sentido de corresponsabilidad en la promoción de la salud y el bienestar.

Conclusión del Marco Conceptual

El desarrollo del Proyecto Transversal de Hábitos y Estilos de Vida Saludables en una IER requiere una comprensión clara de los conceptos que lo fundamentan. A través de la integración pedagógica de estos elementos, se busca formar estudiantes que no solo adquieran conocimientos, sino que adopten comportamientos que mejoren su calidad de vida y la de su comunidad, fortaleciendo así el tejido social y el desarrollo rural sostenible.

Marco Legal del Proyecto Transversal de Hábitos y Estilos de Vida Saludables

El desarrollo del Proyecto Transversal *Hábitos y Estilos de Vida Saludables* en la Institución Educativa Rural León XIII, se fundamenta en un conjunto de normas, leyes y políticas públicas que respaldan la promoción del bienestar integral, la prevención de enfermedades y la formación de ciudadanos responsables con su salud. A continuación, se relacionan los principales instrumentos legales que lo sustentan:

1. Constitución Política de Colombia (1991)

Respeto, Trabajo y Equidad

cerleon13@gmail.com



- **Artículo 44:** Reconoce los derechos fundamentales de los niños, entre ellos la salud, la alimentación equilibrada, la educación y la protección.
- **Artículo 49:** Establece que la atención en salud es un servicio público a cargo del Estado, y que todas las personas tienen derecho a acceder a los servicios que promuevan, protejan y restauren la salud.

2. Ley General de Educación – Ley 115 de 1994

- Promueve la formación integral del estudiante, incluyendo el desarrollo físico, psicológico y social.
- Establece que los proyectos pedagógicos transversales pueden abordar temáticas como la salud, el medio ambiente, la sexualidad y la convivencia.
- Artículos 14, 23 y 30: Plantean la importancia de integrar competencias ciudadanas, la salud y la educación física en los planes de estudio.

3. Ley 1098 de 2006 – Código de Infancia y Adolescencia

- **Artículo 17:** Reconoce el derecho de niños, niñas y adolescentes a una vida saludable y a recibir educación sobre estilos de vida que prevengan enfermedades y promuevan su desarrollo integral.

4. Ley 1355 de 2009 – Política Nacional para la Prevención de la Obesidad y Enfermedades Crónicas

- Declara la obesidad como una prioridad de salud pública en Colombia.
- Promueve estrategias para incentivar estilos de vida saludables, especialmente en entornos escolares, mediante programas de educación nutricional y actividad física.

5. Decreto 1860 de 1994



- Regula la organización del currículo escolar y permite la implementación de **proyectos pedagógicos transversales**, como el de salud y estilos de vida, en articulación con las diferentes áreas del conocimiento.

6. Ley 1804 de 2016 – Ley de Cero a Siempre

- Enmarca la atención integral a la primera infancia, incluyendo componentes de salud, nutrición, educación y entorno protector.

7. Plan Decenal de Salud Pública (PDSP) 2022–2031

- Establece como objetivo promover entornos saludables y la corresponsabilidad en el cuidado de la salud desde la escuela.
- Fortalece la articulación intersectorial entre salud, educación y comunidad para prevenir enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos saludables.

8. Programa de Alimentación Escolar (PAE)

- Reglamentado por el Ministerio de Educación Nacional y otras normativas, busca garantizar el acceso a una alimentación balanceada como parte del proceso educativo, con enfoque diferencial y territorial.

9. Ley 1620 de 2013 – Sistema Nacional de Convivencia Escolar

- Vincula la promoción de la salud mental y emocional con el desarrollo de ambientes escolares sanos, seguros y protectores.

Conclusión del Marco Legal

Respeto, Trabajo y Equidad

cerleon13@gmail.com



El Proyecto Transversal de Hábitos y Estilos de Vida Saludables está respaldado por un marco legal sólido que reconoce la salud como un derecho fundamental y promueve la acción educativa como herramienta clave para su garantía. La normativa nacional impulsa a las instituciones educativas, especialmente en contextos rurales, a diseñar estrategias pedagógicas que mejoren la calidad de vida de los estudiantes, integrando a toda la comunidad educativa en la construcción de una cultura de bienestar y autocuidado.

Plan de acción

Fase	Actividades	Responsables	Recursos	Cronograma
1. Diagnóstico Inicial	- Realizar encuestas y entrevistas sobre hábitos de vida.	- Equipo docente, coordinador del proyecto.	- Cuestionarios, materiales para entrevistas, software de análisis de datos.	- Duración: 4 semanas.
2. Diseño del Programa Educativo	- Desarrollar módulos temáticos sobre nutrición, actividad física y salud mental. - Crear materiales didácticos.	- Equipo docente, expertos en salud y nutrición.	- Materiales impresos y digitales, acceso a internet.	- Duración: 4 semanas.
3. Capacitación Docente	- Realizar talleres de formación para docentes. - Proveer herramientas para la enseñanza transversal.	- Especialistas en educación y salud, coordinador del proyecto.	- Materiales de capacitación, espacios para talleres.	- Duración: 2 semanas.
4. Implementación de Actividades Interactivas	- Organizar talleres prácticos sobre alimentación saludable. - Realizar una feria de salud. - Establecer grupos de apoyo y actividades comunitarias.	- Equipo docente, estudiantes voluntarios, familias.	- Espacios físicos, materiales para talleres, refrigerios saludables.	- Duración: 8 semanas.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LEÓN XIII
MUNICIPIO LA ESPERANZA
Creado mediante Decreto N° 252 abril 12 2005
Aprobado Mediante Resolución N° 007076 de noviembre 10 de 2023
DANE: 254385000130 NIT: 900203333-4



Fase	Actividades	Responsables	Recursos	Cronograma
5. Evaluación Continua	<ul style="list-style-type: none">- Aplicar encuestas de satisfacción y aprendizaje.- Realizar sesiones de retroalimentación.	<ul style="list-style-type: none">- Equipo docente, coordinador del proyecto.	<ul style="list-style-type: none">- Cuestionarios, software de análisis de datos.	<ul style="list-style-type: none">- Duración: 4 semanas (continuo).
6. Evaluación Final y Ajustes	<ul style="list-style-type: none">- Analizar los resultados generales del proyecto.- Reunión de cierre para compartir hallazgos.- Ajustar el programa según comentarios.	<ul style="list-style-type: none">- Equipo docente, coordinador del proyecto, representantes de familias.	<ul style="list-style-type: none">- Materiales para la presentación de resultados.	<ul style="list-style-type: none">- Duración: 2 semanas.

Este cuadro sintetiza el Plan de Acción, facilitando su comprensión y seguimiento.

Respeto, Trabajo y Equidad

cerleon13@gmail.com