



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

**PROYECTO PEDAGOGICO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.
“FORTALECIENDO HABITOS PARA GOZAR DE UNA VIDA SANA Y
SALUDABLE”.**

INDICE.

CONTENIDOS:

INTRODUCCION.....	3
JUSTIFICACION.....	5
ANTECEDENTES.....	6
EJES DE ARTICULACION.....	7
OBJETIVOS:	
OBJETIVO GENERAL.....	8
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	8
MARCO TEORICO.	
REFERENTES CONTEXTUALES.....	9
REFERENTES CONCEPTUALES.....	9
LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.....	10
AUTOCUIDADO.....	10
REFERENTES LEGALES.....	11
ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO. DIAGNOSTICO.....	12
POBLACION OBJETO.....	13
METODOLOGIA.....	13



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

CONTENIDOS	
PROGRAMATICOS.....	13
EVALUACION.....	13
RECURSOS.....	14
CONCLUSIONES.....	15
BIBLIOGRAFIA.....	16
ANEXOS.....	17.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

INTRODUCCION.

El Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, se basa en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional para orientar desde las secretarías de educación, en coordinación con las secretarías de salud y el trabajo en las instituciones educativas de este programa para fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual. El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) surge en el año 2009 como una respuesta articula entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos. El concepto de Escuela Saludable, está asociado al bienestar bio-psíquico-social de los integrantes de la Comunidad Educativa. En este sentido la institución educativa, se convierte en el centro de convergencia en el cual los docentes, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental. Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, el barrio, la familia y la sociedad. El Ministerio de Educación Nacional y sus secretarías de educación



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

orientan desarrollar el Programa de Estilos de Vida Saludable en articulación con Salud Pública y el Programa de Alimentación Escolar PAE, entendiendo la promoción de Estilos de Vida Saludable, como el desarrollo de habilidades y actitudes

De los niños y adolescentes para que tomen decisiones frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida y que aporten a su bienestar individual y colectivo. Partiendo de la importancia que tienen los alimentos para la nutrición, el crecimiento y el desarrollo de los niñ@s, adolescentes y jóvenes en lo biológico, psíquico y social, y que inciden directamente en el aprendizaje de los estudiantes de nuestra institución educativa y basados en el estudio del Ministerio de Educación Nacional “Mirar el país en términos alimentarios, nos muestra como las dinámicas asociadas al acto de comer están configuradas históricamente, a partir de una gran diversidad de ecosistemas, y del aislamiento geográfico y político, se fue definiendo la historia de la apropiación del territorio nacional donde poblaciones diversas no constituyeron colectivamente una idea de país (nación) alrededor de uno (s) alimento (s) o preparación (es) sino construyeron su identidad de forma local desde su diferencia y desde los alimentos disponibles” 1. Se crea la necesidad educativa de construir, formular y desarrollar el Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, para crear hábitos alimentarios, de nutrición, de higiene, de recreación física entre otros para mejorar la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa de santa fe del Caguán, en especial de nuestros estudiantes. Es esencial que los padres de familia asuman su función y responsabilidad frente a la alimentación y nutrición de sus hijos, enseñándolos a que una alimentación y nutrición sana es la base de nuestra salud, sana y saludable a partir del hogar y la familia y que4 debe continuar con la enseñanza en la institución educativa fortaleciendo los hábitos y las buenas costumbres desde la salud oral, la higiene personal y los demás derechos de los niñ@s, adolescentes y



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

jóvenes que permitan fortalecer su proyecto de vida y mejorar su calidad de vida. El Ministerio de Educación, orienta desarrollar el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar PAE; 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 alimentación, nutrición, higiene personal, su crecimiento biológico e intelectual, su salud física y mental en aras de construir un proyecto de vida exitoso que les permita mejorar la calidad de vida a nivel individual, familiar y social, de esta manera una educación digna va de la mano con la salud física y mental de los niños, adolescentes y jóvenes, que a su vez les permite un rendimiento académico exitoso. La economía juega un papel fundamental en el Proyecto de Estilos de Vida Saludable, por eso se desarrolla en articulación con el PAE – restaurante escolar que apoya el gobierno nacional, con recursos para la compra de alimentos y tener una media mañana y un almuerzo balanceado, de esta manera la institución educativa y la comunidad de Santa Fé del Caguán, constituyen una convergencia de apoyo bilateral entre docentes, estudiantes y población en general trabajando por un fin común, y hábitos de vida saludable, y habilidades para la vida que los forme como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales, que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible. Los proyectos pedagógicos transversales, entre ellos los Estilos de Vida Saludable, no son un producto acabado, sino en continua construcción, los aprendizajes adquiridos por la comunidad educativa deben ser útiles y transferibles para afrontar nuevos retos. Lo importante no está en la supuesta solución definitiva, sino en la búsqueda de cada vez mayores niveles de apropiación para afrontar con autonomía los problemas, retos y cambios socioculturales.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

JUSTIFICACION.

El enfoque de Escuelas Saludables, hoy Proyecto de Estilos de Vida Saludable, es una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar que se desprende de las Políticas Públicas del Estado Colombiano, con el objetivo de asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en materia de salud, educación y recreación para el desarrollo humano sostenible. Ley o Código de la Infancia y la Adolescencia. A partir de 1997 en nuestro país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo socio-cultural: Salud, Educación y el Instituto de Bienestar Familiar, con el apoyo de organizaciones de la salud: Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para adoptar la Estrategia de Escuelas Saludables para satisfacer los problemas de salud de los estudiantes. La Organización Mundial para la Salud (OMS), define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. A través del Decreto 3039 de agosto de 2007, el Ministerio de Protección Social establece la promoción y calidad de vida priorizándola en los NNAJ, dentro de las instituciones educativas, fomentando el desarrollo integral y con base a los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable del Ministerio de la Salud (2006), se garantice eficazmente un promoción incluyente y enfocado en los derechos humanos para la participación de estilos y hábitos de vida saludable de los educandos de la institución.

Con base en lo anterior, es de suma importancia fomentar y establecer los Estilos de Vida Saludable (Hábitos, habilidades y actitudes), pues se quiere contribuir con



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

el desarrollo del máximo potencial en la formación integral de los niñ@s, adolescentes y jóvenes educandos de nuestra Institución Educativa del Municipio Rural Santa Fe del Caguán de Cartagena del Chaira. De la misma manera se focaliza el “Desarrollo Humano Sostenible y Calidad de Vida” pues el PNUD enfatiza que el desarrollo humano como un proceso de ampliación de las opciones de las personas, considerando tres opciones esenciales: Llevar una vida saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para mantener una vida decente, por lo tanto, se busca que estos parámetros se establezcan como política educativa en la Institución Educativa Rural Santa Fe del Caguán.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

ANTECEDENTES.

Desde comienzos del siglo XXI ha existido un interés creciente por la búsqueda del desarrollo humano, entendido como el fortalecimiento de las capacidades y oportunidades para el ejercicio de la libertad de decidir la vida que cada uno quiere vivir. Por lo tanto, para llevar a cabo verdaderos procesos de desarrollo es necesario fortalecer las diferentes formas de participación en las que los actores involucrados tengan posibilidades reales de tomar decisiones sobre su destino, además de formar sujetos comprometidos con lo público, respetuosos del medio ambiente. En 1995 la Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud, OPS/ OMS, realizó la presentación de Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud, IREPS, que tiene como fin facilitar la promoción y la educación para la salud con enfoque integral en el ámbito escolar. Esta iniciativa busca la articulación y movilización multisectorial de recursos regionales, nacionales y locales, destinados a la creación de condiciones propicias para el aprendizaje y el desarrollo humano integral, el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar colectivo. En Colombia la Estrategia Escuelas Promotoras de la Salud, se adoptó con el nombre de “Escuela Saludable” y fue acogida en 1997 por el Ministerio de Salud, hoy de la Protección Social, para liderarla en el nivel nacional. A comienzos de 1999, los Ministerios de Salud y Educación Nacional, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, y la OPS/OMS, luego de un acuerdo, firman y publican los lineamientos nacionales para el desarrollo de la estrategia, con el título de Escuela Saludable, la Alegría de Vivir en Paz y desde estos lineamientos se trabaja actualmente para la promoción e implementación de los Estilos de Vida Saludable. A partir del 2005 y la integración de las estrategias anteriormente mencionadas se dio inicio al Comité Técnico Nacional de Entornos Saludables integrado por la Red de Escuela Saludable (coordinada por el Ministerio de la Protección Social) y la Red de Vivienda Saludable (coordinada por el Ministerio de Ambiente, Vivienda y



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

Desarrollo Territorial), constituida en abril de 2005 y en septiembre del mismo año aceptada la membrecía de Colombia dentro de la Red Interamericana de Vivienda Saludable. INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FE DEL CAGUAN.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

EJES DE ARTICULACION.

El proyecto se plantea a partir de cinco (5) ejes de articulación:

1. Componente Pedagógico / Curricular. Se formula a partir de una concepción de educación para la salud que involucre conocimientos actualizados, estilos de vida saludable a nivel individual y colectivo, construcción de habilidades y actitudes para una sana convivencia pacífica, con soporte en una propuesta lúdico-didáctica.
2. El Proyecto Educativo Institucional (PEI), como un proceso de desarrollo humano flexible y participativo, que integran intencionalidades y acciones institucionales orientadas al mejoramiento de la calidad de vida de todos y cada uno de los integrantes de la comunidad educativa.
3. Entornos Saludables. Recursos estructurales y ambientales de la institución educativa que generen aprendizajes significativos propicios para una adecuada interacción entre educandos y sus entornos para su formación integral y en los Estilos de Vida Saludable.
4. Integración crítica de las TIC en su formación integral con experiencias pedagógicas.
5. Prevención en Salud. Articulación del Proyecto de Estilos de Vida Saludable con la articulación de la Universidad, Salud Pública Municipal y Departamental. Con la formulación y puesta en marcha del presente proyecto pedagógico la institución educativa, busca garantizar el mejoramiento continuo de la calidad de vida y la calidad educativa en los niños, adolescentes, jóvenes y demás integrantes de la Comunidad Educativa “



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

OBJETIVOS:

Objetivo General:

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa de santa fe del caguan, promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación saludable, de higiene y aseo personal, actividades físicas, recreativas y deportivas promoción de la salud física y mental, manejo adecuado del tiempo libre, mediante la implementación de estrategias educativas para mejorar la calidad de vida de los educandos.

Objetivos Específicos:

- Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- Instruir a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada.
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional, consumir frutas, verduras, carnes, como fuente de salud y bienestar general.
- General espacios de diálogo con la Comunidad Educativa de santa fe del caguan para que los hábitos de vida saludable que se enseñan en la institución educativa, sean replicados en el hogar, la familia y la comunidad.
- Promover los ejercicios, la recreación y los deportes en la utilización del tiempo libre.
- Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.
- Elaborar materiales didácticos con soporte en las TIC, para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del proyecto. INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FE DEL CAGUAN.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

MARCO TEÓRICO. REFERENTES CONTEXTUALES.

La Institución Educativa Rural Santa Fe del Caguán, está ubicada en el Centro Poblado Santa fe del Municipio de Cartagena del Chaira Caquetá.

REFERENTES CONCEPTUALES.

La promoción y puesta en marcha de la salud en la escuela es parte fundamental e integral del ser humano que considera a los individuos, y en especial a los NNAJ eje central de cuidado y fortalecimiento en su estructura psicosocial para un desarrollo exitoso y con estándares altos como lo exige la educación este milenio. “Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente”. Se empieza entonces a definir qué es y para qué los estilos de vida. Un enfoque pertinente sería “...son el conjunto de hábitos, consumos y costumbres insertos en la vida cotidiana, que permanecen en el tiempo y que se manifiestan en lo individual y en lo colectivo, en los diferentes grupos socioculturales, a la vez que se transmiten históricamente...”¹ Debemos convenir que cada contexto sociocultural determina las formas especiales de vivir, actuar y sentir, así como también otros aspectos más cotidianos como el consumo de alimentos, actividades diarias, modos de educación, vicios, comportamientos, etcétera, todos en constante desarrollo y cambio. Un estilo de vida saludable, por tanto, será aquel en la cual los hábitos puedan sostenerse y progresar en el tiempo o adecuarse a los cambios que la sociedad y el contexto les imponga. Por otro lado, y manteniendo la idea del proyecto se debe tener en cuenta lo que representa los hábitos y su importancia en la temática del proyecto por consiguiente entendemos como hábito “El hábito (del latín habere; poseer) es la capacidad del sujeto de conservar y perfeccionar las modificaciones adquiridas. También: la disposición adquirida y perdurable para reproducir los mismos actos con facilidad y perfección crecientes”.² Por consiguiente y uniendo estos dos enfoques teóricos la salud y el hábito es un recurso para la vida diaria y el objetivo de la vida misma. Se entiende como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad de aproximarse a un estado ideal al que siempre nos podemos acercar un poco más, y es ahí donde los estilos de vida saludable en especial para los NNAJ de la Institución Educativa Rural Santa Fe fundamentan una educación multidisciplinar y caracterizada al bienestar en todos los niveles. Los hábitos de estilo saludable se establecen por tener diversos criterios, y, fundamentos, uno de ellos, y, que trata de enfocar hacia lo pedagógico y la definición de hábitos de vida saludable sería



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

“(O.M.S., 1999) 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”.

- Salud, la OMS lo define como es un estado de completo bienestar físico, mental y social.
- Hábito, en las ciencias de la salud, en particular a las ciencias del comportamiento (la psicología), se denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente, que requiere de un pequeño o de ningún raciocinio y que es aprendida, más que innata.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

LOS 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). En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.

EL AUTOCUIDADO.

El concepto de auto cuidado se concibe como los cuidados que se provee a la persona para asegurar una adecuada calidad de vida en el plano personal, familiar y comunitario. Según Ofelia Tobón Correa (2012), el auto cuidado 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 satis factores 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



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

hacen parte de la cotidianeidad 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 humano equilibrados.

REFERENTES LEGALES.

El Proyecto “Formación de Estilos de Vida Saludable”, se soporta en la Constitución Política de Colombia (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 y la 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 (PAB), la 3997 PPSSS de 1996, la 4210 de 1996, 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. El Proyecto Educativo Institucional “Santa Fe” (PEI), como Plan de Desarrollo y Carta de Navegación que señala el norte a los integrantes de la Comunidad Educativa, sustentado en los principios, valores y fines de la



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

Educación Colombiana en cada uno de sus componentes y áreas de gestión escolar: Directiva, Curricular, Administrativa/Financiera y Comunidad.

ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. “FORTALECIENDO HABITOS PARA GOZAR DE UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”.

DIAGNOSTICO.

En el contexto de los grandes desequilibrios sociales que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, la aclimatación de problemas asociados a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con la escases de alimentos entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia, son los factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños, adolescentes y jóvenes de nuestro país, departamento y municipio. La Institución Educativa Rural Santa Fe del Caguán, ubicada en el Municipio de Cartagena del Chaira Caquetá, atiende una población escolar cerca a los trescientos estudiantes en la sede principal y anexas en los niveles ciclos y grados de preescolar – transición, básica primaria y secundaria y la Educación Media Agropecuaria, además de los modelos educativos flexible de Escuela Nueva y la Educación de Jóvenes y Adultos. La mayoría de los educandos provienen de familias ubicadas en los estratos 1 y 2. En el quehacer educativo de nuestra institución educativa, se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene y presentación personal, problemas de salud oral, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de nuestra institución educativa por la salud y el bienestar de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos y demás integrantes de la Comunidad Educativa “Santa Fe del Caguán”, mediante la ejecución de programas y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los niños, adolescentes y jóvenes.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

POBLACIÓN OBJETO.

Integrantes de la Comunidad Educativa de la Institución Educativa Rural Santa Fe del Caguán del Municipio de Cartagena del chaira Caquetá, en especial los niñ@s, adolescente y jóvenes matriculados en la Institución.

METODOLOGÍA.

Se desarrollará con base en una metodología activa centrada en el enfoque de aprendizajes sociales y contextualizados en la realidad de nuestros estudiantes, sus viviendas, su ambiente natural, social y cultural, en relación con el manejo de alimentación, la nutrición, la higiene y la salud en general desde el hogar, el aula de clase y en articulación con Salud Pública Municipal y Departamental. El proceso a seguir para lograr participación y aprendizajes significativos contempla tres momentos metodológicos en el proceso enseñanza aprendizaje: La observación, como primer paso en el aprendizaje; la comprensión a partir de la información generada en la observación con pregunta problematizado ras y la acción para desarrollar destrezas, habilidades y actitudes (crear hábitos) de Estilos de Vida Saludable. Con base en lo anterior se implementará una metodología de edu – comunicación, es decir se utilizarán las herramientas educativas con un enfoque comunicacional a partir de las TIC´S, y se manejarán tres momentos, establecidos de la siguiente manera:

1. Observando comunicando: Se utilizará la observación participante como índice interactivo para observar un antes y un después, con el fin de visualizar los beneficios a corto y largo plazo sobre los hábitos de vida saludable, y, comunicar lo aprendido al entorno escolar y familiar.
2. Nuestra red social: Por medio de las redes sociales de los estudiantes y docentes de la institución Educativa Rural Santa Fe del Caguan se compartirá ejercicios, actividades, videos, imágenes, 'memes' realizados por los participantes del proyecto en hábitos de vida saludable.
3. Fundamentación: Estará orientada al desarrolla habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica - teoría - práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.

CONTENIDOS PROGRAMATICOS.

Concepto de vida; de derechos y deberes; de nutrición, alimentación, dieta alimentaria; salud higiene personal, los valores, la educación, las costumbres y los buenos modales, los hábitos, la enfermedad y su prevención; que son los estilos



de vida saludable, la alimentación balanceada en el desayuno, almuerzo, media mañana y comida saludable, la digestión; la actividad física, la recreación y el deporte; la utilización del tiempo libre; la convivencia y la salud mental; la calidad de vida, el cuidado del medio ambiente; Prevención del Riesgo y el Auto cuidado, entre otros

EVALUACION.

Se llevará a cabo en tres momentos al iniciar, diagnostica y de pre saberes que tienen los estudiantes sobre los alimentos, higiene, hábitos y estilos de vida saludables; Durante el desarrollo de actividades académicas y lúdicas y la final para valorar los progresos individuales de los estudiantes y los progresos colectivos de la familia y la sociedad en la construcción de una cultura alimentaria sana y saludable.

“FORTALECIENDO HABITOS PARA GOZAR DE UNA VIDA SANA Y SALUDABLE”.

RECURSOS

HUMANO	FISICO	TECNICO	ECONOMICO
<ul style="list-style-type: none"> • Rector • Consejo Directivo. • Consejo Académico. • Docente Líder del Proyecto y docentes de aula. • Estudiantes de la Institución Educativa “Santa Fe del Caguán”. • Padres de Familia. • Equipo interdisciplinario del municipio de 	<ul style="list-style-type: none"> • Aulas de clase del colegio y de las sedes educativas anexas. • Sala de audiovisuales y de Tecnología e Informática. • Restaurante Escolar. • Carteleras. • Campos recreativos y deportivos de la institución 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadores • Video Beam • Micrófono • Sonido • Música 	<ul style="list-style-type: none"> • Asignados de los recursos de gratuidad y del sistema general de participación que llegan al municipio. SGP.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

Pamplonita: Salud Pública y Comisaria de Familia. • Invitados de las Universidades	educativa. • Balones y de más implemos deportivos que se necesiten. • Juegos tradicionales		
---	--	--	--

CONCLUSIONES.

1. Con la formulación y desarrollo del Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable en nuestra institución educativa, se busca contribuir significativamente con la formación integral de los estudiantes, el Mejoramiento continuo de la Calidad Educativa y elevar el nivel de la Calidad de Vida de los estudiantes y demás integrantes de la Comunidad Educativa.
2. Desarrollar aprendizajes significativos y críticos que permitan a los estudiantes desde el preescolar – transición hasta undécimo presentar alternativas de solución a sus problemas y a satisfacer sus necesidades educativas en todos los aspectos con la orientación y asesoría de sus docentes y padres de familia.
3. Gestionar programas de información y capacitación para estudiantes, docentes y padres de familia en los Estilos de Vida Saludable.
4. Anualmente elaborar y ejecutar el Plan Operático, por periodos académicos, con actividades académicas y lúdicas, asignado los responsables, recursos y su evaluación formativa.
5. Articular la ejecución del presente proyecto con las autoridades educativas, universidades, salud pública a nivel municipal y departamental y la Comisaria de Familia DEL Municipio de Pamplonita.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

BIBLIOGRAFIA.

1. Constitución Política de Colombia de 1991.
2. Ley 100 del 23 de diciembre 1993. Por el cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral.
3. Ley 115 del 8 de febrero de 1994. Ley General de Educación y sus Decretos y demás normas reglamentarias. Decreto 1860 de 1994
4. Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.
5. Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la República de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.
6. Documentos del Ministerio de Salud y de la Protección Social de Colombia.
7. Proyecto Educativo Institucional. PEI.
8. Consulta web, página del Ministerio de Educación.
<http://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>
9. Programa de Naciones Unidas. Informes Mundiales de Desarrollo Humano. En: [http://indh.pnud.org.co/pagina.plx?pg=AD Informes Mundiales&m1at=1](http://indh.pnud.org.co/pagina.plx?pg=AD+Informes+Mundiales&m1at=1)
10. Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable
11. Graybie, A. M. y Smith, K. S. (2014). Psicobiología de los hábitos. Investigación y Ciencia, 455, ago, 16-21.
12. Ofelia Tobón C. y Consuelo Ospina G. en su libro Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo en salud. Universidad de Caldas, centro editorial, 2004.
13. Glosario psicoanalítico. Fuente:
<http://www.drogaconsulta.com.ar/marcosglosario.html>.



ANEXOS.

1. Contenidos programáticos.

2. Plan de Acción.

PLAN DE ACCION.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	INDICADOR	EVIDENCIA	RESPONSABLE	FECHA
Divulgar el proyecto	Dar a conocer el proyecto en hábitos de vida saludable	Publicar las estrategias y cronogramas establecidos en el proyecto.	Fotografías y vídeos de la actividad.	Docentes encargados del proyecto.	
Gestionar apoyo y participación del grupo interdisciplinar municipal	Obtener recursos y apoyo interdisciplinar para la ejecución del proyecto.	Apoyo ofrecido por las instituciones participantes del proyecto	Cartas y oficios envidados para la participación al grupo interdisciplinar	Rector y docentes encargados del proyecto	
Diagnóstico en hábitos de vida saludable.	Establecer cuáles son los hábitos en vida saludable en la institución educativa.	Información curricular para la planeación del diagnostico	Documento del diagnostico	Docentes de primaria y secundaria de la institución.	
Publicación de los	Priorizar temáticas a	Manejo de la información	Fotos, planillas de	Docentes y equipo de	



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

resultados diagnóstico.	desarrollar con estudiantes y padres de familia	desarrolla con el diagnóstico y la comunidad	asistencia, carteleras	trabajo	
Capacitación de hábitos y vida saludable	Orientar la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos saludables	Comunidad educativa (docentes y estudiantes) priorizando lo que es y no es saludable	Fotos, planillas de asistencia, material de trabajo	Grupo interdisciplinar municipal	
Campaña sobre salud bucal y aseo personal.	Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una excelente salud bucal y personal	Concienciación de la comunidad educativa frente esta práctica saludable	Fotos, planillas de asistencia, material de trabajo.	Docentes encargados del proyecto Grupo interdisciplinar municipal	
Charlas sobre dieta saludable (desayuno, almuerzo, cena y lonchera)	Estimular en los estudiantes y padres de familia los hábitos alimenticios que favorecen su salud.	Mejora en los hábitos alimenticios de los estudiantes	Fotos, planillas de asistencia, material de trabajo	Docentes de la institución educativa	
Charla sobre la prevención del consumo	Prevenir en lo NNA el consumo de	Concienciar sobre las practicas que	Fotos, planillas de asistencia,	Grupo interdisciplinar	



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAQUETÁ
MUNICIPIO DE CARTAGENA DEL CHAIRÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SANTA FÉ DEL CAGUÁN
DECRETO 000113 del 15 FEB de 2018
RESOLUCIÓN 000853-17 NOV-2009
DECRETO 0001347-27 NOV-2009
DANE 218150000683
NIT: 8280026715
INSPECCIÓN SANTA FÉ DEL CAGUÁN



E mail: iersantafedelcaguan_car@hotmail.com

de sustancias psicoactivas y el embarazo adolescente	sustancias psicoactivas y del embarazo adolescentes	conllevan al consumo de sustancias psicoactivas y el embarazo no deseado en NNA	material de trabajo	municipal	
Festival de los hábitos saludables	Realizar un festival con la participación de toda la comunidad educativa.	Amplia participación de todos los entes educativos y la comunidad en general.	Fotos, videos, platos saludables, integración de los padres de familia a la actividad.	Rector, docentes, estudiantes, grupo interdisciplinar y padres de familia.	