

Secretaría de Educación de Boyacá
Institución Educativa Técnica Jaime Campos Jácome de Macanal
Calle 3 A No 1-82 CEL. 3209513975
Nit 800032152-0



PROYECTO TRASVERSAL GESTIÓN ADMINISTRATIVA
“HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”

Responsables:

JOSE MARCOS CARVAJAL TARAZONA
MARÍA ALEJANDRA SIERRA VARGAS
HILDA MARÍA TOLOSA MORALES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA JAIME CAMPOS JÁCOME DE
MACANAL

Macanal, Boyacá

2025



INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la promoción de hábitos y estilos de vida saludable se ha convertido en un pilar fundamental para el bienestar y desarrollo integral de las personas. En este contexto, el presente proyecto transversal tiene como objetivo principal fomentar la adopción de prácticas saludables entre los estudiantes de la institución, teniendo en cuenta las competencias ciudadanas como la comunicación asertiva y , la identificación y gestión de emociones propias, con el fin de potenciar su calidad de vida.

A través de este proyecto, se busca sensibilizar a la comunidad educativa acerca de la importancia de llevar un estilo de vida activo, equilibrado y saludable. Desde la alimentación adecuada hasta la práctica regular de ejercicio físico, cada hábito saludable que incorporemos en nuestra rutina diaria tendrá un impacto positivo en nuestra salud física, mental y emocional.

Se espera que este proyecto no solo sea una oportunidad para aprender sobre hábitos saludables, sino también para motivar a toda la comunidad escolar a adoptar un enfoque proactivo hacia su salud y bienestar. Juntos, podemos construir un ambiente escolar más saludable y feliz para todos.

Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa fortaleciendo los hábitos y las buenas costumbres desde la salud oral, la higiene personal, a una alimentación y nutrición saludables, fortaleciendo los hábitos y las buenas costumbres



JUSTIFICACIÓN

En la sociedad contemporánea, el mantenimiento de hábitos saludables se ha convertido en una preocupación creciente debido al aumento de enfermedades crónicas y al estilo de vida sedentario prevalente. La adopción de hábitos saludables partiendo de la importancia de las competencias como proceso de fortalecimiento integral y personal, que abarcan desde una alimentación equilibrada hasta la práctica regular de ejercicio físico y la gestión del estrés, se reconoce como un factor determinante en la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar integral. En este contexto, el presente proyecto surge como una respuesta proactiva y colaborativa para abordar este desafío de salud pública.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Promover un estilo de vida saludable en la población, integrando competencias ciudadanas que fortalezcan la comunicación asertiva, la identificación y gestión de emociones propias, y la toma de decisiones responsables en relación con una alimentación balanceada, la actividad física regular y el bienestar emocional, fomentando así una convivencia armónica y el desarrollo integral de las personas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Educar a la comunidad sobre la importancia de adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.
- Desarrollar habilidades para evaluar opciones y asumir decisiones informadas que contribuyan al bienestar personal y colectivo, en aspectos como alimentación, ejercicio y salud emocional.
- Incentivar la práctica regular de actividad física adaptada a las necesidades y capacidades de cada individuo.
- Reconocer herramientas para la gestión del estrés y la promoción del bienestar emocional.
- Crear entornos saludables en espacios públicos, instituciones educativas y lugares de trabajo.



MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO

Competencias ciudadanas

Las competencias ciudadanas se enmarcan en la perspectiva de derechos y brindan herramientas básicas para que cada persona pueda respetar, defender y promover los derechos fundamentales, relacionándolos con las situaciones de la vida cotidiana en las que éstos pueden ser vulnerados, tanto por las propias acciones, como por las acciones de otros. En esas situaciones, las competencias ciudadanas representan las habilidades y los conocimientos necesarios para construir convivencia, participar democráticamente y valorar el pluralismo. Si estas habilidades y conocimientos se desarrollan desde la infancia, los niños y las niñas podrán ir construyendo los principios que fundamentan los derechos humanos y así los tendrán como horizonte para su acción y su reflexión. Al entender su verdadero sentido y al incorporarlos en la vida cotidiana, aprenderán, de verdad y no sólo en teoría, a promoverlos, a respetarlos, a hacerlos respetar y a buscar apoyo cuando éstos estén en riesgo. (Formar para la ciudadanía, 2004)

Hábitos Saludables

Los hábitos saludables se refieren a comportamientos y prácticas que promueven la salud física, mental y emocional de las personas. Estos hábitos incluyen una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, la gestión del estrés y el mantenimiento de un estilo de vida activo y consciente (World Health Organization, 2021).

Importancia de los Hábitos Saludables

Los hábitos saludables son fundamentales para prevenir enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, y para promover un estado óptimo de bienestar en la población. Adoptar hábitos saludables desde una edad temprana puede tener un impacto significativo en la calidad de vida a lo largo del tiempo, reduciendo el riesgo de enfermedades y mejorando la longevidad (Mayo Clinic, 2020).



Teoría del Cambio de Comportamiento:

La Teoría del Cambio de Comportamiento sugiere que las personas pasan por una serie de etapas antes de modificar un comportamiento. Estas etapas incluyen la pre contemplación (no están considerando el cambio), la contemplación (consideran el cambio), la preparación (se preparan para el cambio), la acción (realizan el cambio) y el mantenimiento (mantienen el cambio a largo plazo) (Prochaska & DiClemente, 1983).

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Enfoque Integral

Partiendo del marco conceptual y teórico presentado previamente, la metodología de trabajo se centrará en un enfoque integral que abarque diferentes aspectos de la promoción de hábitos saludables, incluyendo la alimentación, el ejercicio, la gestión del estrés y la concientización comunitaria.

Diseño Participativo de Actividades

Las actividades del proyecto serán diseñadas de manera participativa con la comunidad en general.

Monitoreo y Evaluación Continua

Se recopilará el resultado de las actividades realizadas y se tendrá en cuenta la participación de cada uno de los miembros de la comunidad educativa. Como resultado se evidenciarán el trabajo elaborado como videos y posters con las diferentes temáticas propuestas.

Adaptación a las Necesidades Locales



Se adaptarán las actividades del proyecto a las necesidades y características específicas de la comunidad. Se tendrán en cuenta factores como la edad, el género, la cultura y el entorno socioeconómico al diseñar intervenciones que sean relevantes y accesibles para todos los miembros de la comunidad.

Difusión de Resultados

Se compartirán los resultados y lecciones aprendidas del proyecto a través de las redes vinculadas a la institución.

IDENTIFICACIÓN Y APROPIACIÓN DESDE EL CONTEXTO

La promoción de hábitos saludables, como la higiene personal y una buena alimentación, es un reto constante en el ámbito educativo, especialmente cuando se enfrenta a las particularidades de los entornos rurales y urbanos. Desde la visión de los docentes, estas problemáticas adquieren matices diferentes según el contexto, pero comparten la necesidad urgente de abordarlas de manera integral.

En las áreas rurales, el acceso limitado a recursos básicos, como agua potable, instalaciones sanitarias adecuadas y alimentos variados, plantea desafíos significativos. Los docentes de estas zonas observan que los estudiantes, en su mayoría, dependen de las economías familiares basadas en la agricultura o el trabajo informal, lo que dificulta la inclusión de una dieta balanceada y variada en sus hogares. Además, prácticas culturales o la falta de información adecuada a menudo perpetúan hábitos poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos procesados o una higiene insuficiente.

Por otro lado, en las sedes centrales urbanas, aunque el acceso a recursos suele ser mayor, las dinámicas aceleradas de la vida cotidiana y la influencia de la cultura del consumo rápido afectan negativamente los hábitos alimenticios y de higiene. En estos



contextos, los docentes identifican problemas como el consumo excesivo de comidas rápidas, la falta de tiempo para la preparación de alimentos saludables y una dependencia cada vez mayor de dispositivos tecnológicos, lo que reduce la actividad física entre los estudiantes.

A partir de estas realidades, el papel de los docentes se vuelve fundamental para generar un cambio significativo. En el entorno rural, se puede promover la creación de huertas escolares y talleres comunitarios que refuercen la importancia de una alimentación balanceada a partir de los recursos locales disponibles. También es esencial fomentar prácticas de higiene personal mediante campañas educativas adaptadas a las condiciones de las comunidades.

En las sedes urbanas, los docentes pueden enfocar sus esfuerzos en sensibilizar a las familias y los estudiantes sobre los riesgos del consumo excesivo de alimentos procesados, promoviendo alternativas saludables y la importancia del autocuidado. La implementación de espacios recreativos y la integración de actividades físicas en las rutinas escolares también son estrategias clave para combatir el sedentarismo. La educación en hábitos saludables no solo implica transmitir conocimientos, sino también inspirar a los estudiantes a valorar y aplicar estos aprendizajes en su vida diaria. Tanto en los contextos rurales como urbanos, los docentes tienen el potencial de transformar realidades al empoderar a sus comunidades educativas, fomentando así generaciones más saludables, responsables y conscientes de la importancia del bienestar integral.



COMPETENCIAS A TRABAJAR

GRADO	GRUPO	COMPETENCIA	ESTÁNDAR
Primero a tercero	Participación y responsabilidad democrática,	Cognitivo	Derechos fundamentales de los niños, alimentación , y las niñas a tener salud, educación, recreación
Cuarto y quinto	Convivencia y paz	Comunicativa	Conozco los derechos Fundamentales de los niños, alimentación , y las niñas a tener salud, educación, recreación
		Integradora	Me cuido a mí mismo comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar.

Secretaria de Educación de Boyacá
Institución Educativa Técnica Jaime Campos Jácome de Macanal
Calle 3 A No 1-82 CEL. 3209513975
Nit 800032152-0



Sexto y séptimo	Participación y responsabilidad democrática	Cognitiva e integradora.	Analizo el manual de convivencia y las normas de mi institución, las cumpla voluntariamente,
	Participación y responsabilidad democrática	Cognitivo	Comprendo que los mecanismos de participación permiten decisiones y aunque no esté de acuerdo sé que me rigen.
Décimo y undécimo	Convivencia y paz	Comunicativas e integradoras.	Comprendo la importancia de la defensa del medio ambiente, tanto en el nivel local como global y participo en iniciativas a su favor.



PLAN DE ACCIÓN

Fecha	Descripción de la actividad	Responsables
Febrero a noviembre	El Lunes Saludable es una iniciativa institucional que se lleva a cabo cada 15 días a lo largo del año escolar, con el propósito de fomentar hábitos de alimentación saludable entre los estudiantes. En esta jornada, los directores de grado informan previamente a sus estudiantes sobre la importancia de traer una fruta u otro alimento saludable para complementar su refrigerio. Antes del primer descanso, se realiza una charla reflexiva donde se abordan los beneficios de una alimentación equilibrada, promoviendo la reducción del consumo de productos ultra procesados y el aumento de frutas, verduras y otros alimentos naturales en la dieta diaria. Además, la cooperativa escolar apoya la actividad ofreciendo opciones de comida saludable a los estudiantes, garantizando que todos tengan acceso a productos nutritivos.	Gestión administrativa. Equipo de docentes de la institución.
22 de agosto	En mi día a día debo... Se creará un espacio de reflexión dentro del aula, en donde el docente les hable sobre la importancia de mantener una buena higiene y presentación personal, y todo lo que esto conlleva. Se presentará un video	Gestión administrativa. Equipo de docentes de la institución.



	o videos que complementen esta información. Cada estudiante tendrá una hoja en la cual, mediante un dibujo completarán la oración: “En mi día a día debo...” Ese dibujo lo intercambiarán con el compañero de al lado, quien tendrá que escribir la oración, de acuerdo a lo que entendió del dibujo hecho por el estudiante. Ejemplo: En mi día a día debo: bañarme/usar ropa limpia/lavarme las manos antes de comer/dormir al menos ocho horas, etc. Se socializarán las respuestas y estos dibujos se pegarán en forma de collage en un pliego de cartulina, la cual quedará expuesta en el aula de clase.	
--	---	--

ACCIONES DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Los resultados se darán al finalizar el desarrollo de las actividades propuestas. Se espera un interés por parte de los estudiantes, a la hora de mejorar sus hábitos, dentro y fuera de la institución.

BIBLIOGRAFIA

Secretaria de Educación de Boyacá
Institución Educativa Técnica Jaime Campos Jácome de Macanal
Calle 3 A No 1-82 CEL. 3209513975
Nit 800032152-0



World Health Organization. (2021). Healthy Diet.
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/healthy-diet>

Mayo Clinic. (2020). Healthy Lifestyle.
<https://www.mjayoclinic.org/healthy-lifestyle>

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>

nacional, M. d. (2004). *serie guia 6 Estandares basicos de competencias ciudadanas* . Bogotá.