

Programa de Hábitos de vida saludable



Ser saludable... más que ser FIT

INTRODUCCION

Teniendo presente los objetivos del Departamento de Orientación y Apoyo al estudiante del Colegio Alemán de Cali, considerando su rol fundamental en el acompañamiento del bienestar integral de los estudiantes, se identifica la pertinencia de crear un programa enfocado en los hábitos de vida saludable, el cual se ha titulado “ser saludable... más que ser fit”. Este busca impactar cada una de las secciones del colegio teniendo presente las necesidades particulares de cada grado.

Actualmente, los hábitos de vida saludable buscan ser comprendidos desde una mirada amplia e integradora, donde las dimensiones físicas y emocionales tienen igual de importancia para promover una vida sana en las personas. Este tema cada vez inquieta más a la población en general, sobre todo por la tendencia de incremento de casos asociados a trastornos mentales, donde las problemáticas de abuso de sustancias psicoactivas y alcohol, conductas alimentarias que están generando afectaciones graves, entre otros, son escenarios que están sucediendo con mayor frecuencia afectando a personas de diferentes edades, especialmente a niños y jóvenes a nivel mundial de manera más notoria. Asimismo, las complicaciones médicas derivadas de una falta de rutinas saludables, son una de las razones más frecuentes de consulta en los servicios médicos.

De igual manera, la situación vivida durante la pandemia y ahora en la postpandemia ha sido un contexto desafiante que genero grandes retos y cuestionamientos alrededor de los hábitos de vida saludable y producto de esto se visibilizó mucho más la importancia de darle un lugar, llevando a generar ciertos cambios de paradigmas en varias personas ya que anteriormente este tema no era visibilizado ni discutido por los diferentes mitos existentes alrededor de la salud física y mental.

Atendiendo al panorama enunciado anteriormente, a continuación, se presenta el programa “ser saludable, más que ser fit” el cual se trabaja con la comunidad educativa del Colegio Alemán de Cali, generando acciones de prevención y promoción desde edades tempranas para ir incorporando rutinas y hábitos que favorezcan la salud física y mental de los niños y jóvenes de la institución.



Programa de Hábitos de vida saludable



Ser saludable... más que ser FIT

JUSTIFICACIÓN

Como institución educativa el colegio debe ser un agente activo en el papel de la promoción de hábitos de vida saludable. Teniendo presente que la puesta en práctica de estos hábitos genera grandes beneficios tanto al interior de los contextos escolares como externos. A continuación, se van a distinguir algunos argumentos de que explican la importancia de este programa.

- Favorece los procesos psicológicos:

La promoción de hábitos que construyen una vida saludable, contribuye a que los procesos psicológicos como la atención, memoria y lenguaje puedan funcionar de manera óptima para generar experiencias de aprendizaje significativas dentro de los ambientes escolares.

- Fortalece la organización personal

Construir unos hábitos que permitan un mayor aprovechamiento del tiempo es vital para el aprendizaje y desempeño escolar. En este proyecto se abordan estrategias asociadas con la planificación del estudio, aprovechamiento del tiempo libre y la optimización de los espacios para el trabajo independiente en casa.

- Disminuir conductas de riesgo:

Tener una vida saludable desde temprana edad, definitivamente permite que las conductas de riesgo asociadas por ejemplo al consumo de sustancias psicoactivas y alcohol, trastornos alimenticios y del sueño, entre muchos otros, no se presenten o se reduzca la posibilidad de darse en algún momento del ciclo vital de las personas. Una vida saludable permite tener mayor consciencia de la importancia de tomar decisiones asertivas en cuestión de los objetivos que se tiene.

- Recursos emocionales:

De manera más frecuente los niños y jóvenes se encuentran expuestos a diferentes contextos donde son necesarias habilidades que les permita tener empatía, comunicación asertiva, establecer límites con otros, resiliencia, resolución de conflictos, expresión de emociones, entre muchas otras. Adquirir hábitos de vida saludable también consiste en desarrollar recursos emocionales que permitan construir relaciones saludables consigo mismos y con los demás.



Exzellente
Deutsche
Auslandsschule



Programa de Hábitos de vida saludable



- Ambientes familiares saludables:

El rol fundamental que cumplen las familias en la vida de niños y jóvenes durante su proceso de desarrollo es clave para generar dinámicas familiares donde se dé lugar a los hábitos de vidas saludables. Es por esto, que resulta importante acompañar a los padres de familia de la institución.

MARCO TEORICO

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud define el término de salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” y de igual manera esta misma Organización explica que los hábitos de vida se encuentran “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”

Según la UNICEF, una de las mayores preocupaciones a nivel mundial son las consecuencias que ha traído la malnutrición de niños y jóvenes, donde en la edad adulta la situación más notoria ha sido el incremento de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, lo cual ha llevado a que este grupo de enfermedades sean la primera causa de mortalidad en adultos. En estudios hechos en los colegios en Colombia por la UNICEF, se ha identificado que 3 de cada 10 niños entre los 6 a 12 años tienen exceso de peso, de igual manera 7 de cada 10 permanecen más de 2 horas al frente de las pantallas y en los adolescentes 8 de cada 10.

Por otro lado, B.J Fogg fundados de modelos de gestión de hábitos de la Universidad de Stanford, afirma que para generar hábitos de vida saludable y que puedan seguir poniéndose en práctica en el tiempo, es necesario:

1. Definir claramente los objetivos que se buscan lograr.
2. Definir cómo se logrará por medio de acciones sencillas que buscan ser incorporadas en el día a día.
3. Establecer estrategias para recordar los objetivos a cumplir.

Enfocado al papel de las instituciones educativas para generar iniciativas que promuevan los hábitos de vida saludables, el Ministerio de Salud y Protección social ha destacado algunas características de los entornos escolares saludables, algunas de ellas son: reconoce y favorece el enfoque diferencial y la diversidad, promueve conocimientos, actitudes y practicas enfocadas en la alimentación saludable y actividad física, favorece el desarrollo de habilidades, destrezas y competencias



Programa de Hábitos de vida saludable



para generar prácticas de convivencia y del cuidado de sí mismos, del otro y del ambiente.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

El fin último del programa es hacer un aporte significativo a la construcción de personas (padres, alumnos y profesores) emocionalmente inteligentes, lo cual repercute en todas las dimensiones de su ser, favorezca su proceso de desarrollo y aprendizaje y, por ende, potencie todos aquellos factores protectores que conduzcan al afianzamiento de competencias altamente resilientes.

El fin del programa “ser saludable...más que ser fit” es generar un acompañamiento en la comunidad educativa generando información y espacios para generar hábitos de vida saludables, que puedan incorporarse en su vida diaria impactando generando impactos positivos en el bienestar integral de las personas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Autoconocimiento y autoestima.

- Favorecer el proceso de autoconocimiento para favorecer la toma de decisiones asertivas en función de los valores y objetivos propios.
- Favorecer el fortalecimiento de la autoestima como agente protector ante situaciones de riesgo.

2. Ambientes escolares y familiares protectores

- Generar iniciativas por parte del profesorado y demás personas que hacen parte de la institución para construir prácticas que respondan a los entornos educativos responsables.
- Acompañar a los padres de familia a identificar practicas familiares que promuevan hábitos de vida saludables.



Programa de Hábitos de vida saludable



3. Prevención consumo SPA

- Informar a la comunidad educativa sobre las diferentes SPA, así como sus consecuencias, especialmente las que tienen mayor acogida por los jóvenes.

4. Prácticas de autocuidado.

- Desarrollar espacios que promuevan la importancia del autocuidado tanto físico como emocional.
- Orientar a los estudiantes en la construcción de rutinas diarias que les permitan atender su rol de estudiante, partiendo de una adecuada organización personal.

METODOLOGIA

La manera como se aborda el proyecto “ser saludable...más que ser fit” consiste en primer lugar en identificar las necesidades particulares de cada uno de los grupos teniendo presente los objetivos que se han planteado previamente. Esta lectura de necesidades se realiza haciendo una observación activa de los niños y jóvenes en su espacio escolar, también a partir de la retroalimentación de los profesores, padres de familia e incluso los mismos estudiantes.

Posteriormente, se realiza un proceso de planeación de los respectivos espacios que se realizarán para abarcar los respectivos temas. Los espacios que se llevan acabo consisten en talleres, charlas, momentos de escucha, reflexiones, entre otros. Estos se realizan de forma grupal en los diferentes salones dentro del horario escolar. De igual manera, este proyecto busca articularse con ciertos días conmemorativos que se llevan acabo durante el año lectivo, y en esa ocasión las diferentes secciones del colegio se unen para desarrollar diferentes actividades que tienen un objetivo en común.

Por otro lado, los espacios se proponen para que participen los estudiantes, padres de familia y profesores. El trabajo con los maestros es fundamental, se realiza por medio de orientaciones individuales o espacios grupales donde se busca darles herramientas que puedan poner en uso para garantizar prácticas de hábitos saludables en sus aulas de clase.



Exzellente
Deutsche
Auslandsschule



Programa de Hábitos de vida saludable



BIBLIOGRAFIA

Universidad de Murcia. (2021). *Estilo de vida*.

https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Constitución de salud*.

<https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social.>

UNICEF. (2019). *Modelo conceptual estrategias de hábitos de vida saludable*.

https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/202107/M%C3%B3dulo%20conceptual%20EVS.pdf

Fogg, B. (s.f). *Construcción de hábitos de vida saludable*.

<https://segurossura.com/content/uploads/2020/03/Cartilla-Habitos-saludables-1.pdf>



Exzellente
Deutsche
Auslandsschule

