	COLEGIO JORDÁN DE SAJONIA DOMÍNICOS		
	PROYECTO TRANSVERSAL - AUTOCUIDADO		
	VERSIÓN: 02/011-03-2023	CÓDIGO: FMPCE-35	Página 1 de 8

PROYECTO DE AUTOCUIDADO




Gloria Eugenia Arboleda Contreras

Yulieth Milena García

Mauren Tatiana Salazar Coronado

2023

TODA COPIA IMPRESA DE ESTE DOCUMENTO ES NO CONTROLADA

	COLEGIO JORDÁN DE SAJONIA DOMÍNICOS		
	PROYECTO TRANSVERSAL - AUTOCUIDADO		
	VERSIÓN: 02/011-03-2023	CÓDIGO: FMPCE-35	Página 2 de 8

Justificación

La salud y la calidad de vida del estudiante están ligadas al rendimiento escolar, especialmente hábitos de vida, como la alimentación balanceada, práctica de actividad física, higiene del sueño, etc., siendo estos unos de los factores más importantes y determinantes en el crecimiento y desarrollo de los niños(as) y adolescentes. (Torres Lista, 2020), teniendo en cuenta esto, es importante practicar hábitos de autocuidado e higiene personal, para el fortalecimiento de habilidades formativas en los estudiantes de nuestro plantel.

Aunque este proyecto transversal no esté abarcado en la ley 115 de 1994 según su artículo 14 (El Congreso de Colombia, 1994) y de acuerdo con la estrategia de entorno educativo saludable emitida en la ciudad de Bogotá en diciembre del 2018 por el ministerio de salud; nuestra institución busca tener un plus en pro de la educación en integridad física y emocional de nuestros estudiantes, por tanto, el presente proyecto “autocuidado” se basa en los principios generales de salud como orientador en los procesos de promoción, prevención, educación e información de la salud integral de nuestros niños y adolescentes. Por ello, nos inclinamos a instruir y desarrollar actividades funcionales de apoyo como lo otorgan los artículos 1, 2, 17 y 18 de ley 1164 de 2007 (El Congreso de Colombia, 2007).

Los hábitos de higiene y autocuidado trascienden a la prevención de enfermedades o problemas de salud, es por eso que, como departamento y líder de este proyecto, buscamos lograr nuestro propósito principal, el de generar conciencia en la Comunidad Sajoniana en pro de la promoción y protección de la salud de cada individuo y su entorno, mediante la práctica de hábitos de higiene, autocuidado y estilos de vida saludable como base fundamental para prevenir afectaciones físicas y emocionales.


Marco teórico

El 21 de noviembre de 1986 en la ciudad de Ottawa en Canadá, asistieron profesionales de la salud de varios países para la primera sesión de la conferencia mundial sobre la promoción de la salud.

En el cierre del encuentro la OMS hizo pública la carta Ottawa considerada un documento fundamental que orienta la forma de abordar la promoción de la salud, en la que se afirma: La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Por tanto, la promoción de la salud no es simplemente responsabilidad del sector sanitario, sino que va más allá de los estilos de vida saludable para llegar al bienestar. (OMS, Salud y bienestar social Canadá, Asociación Canadiense de Salud Pública., 1986)

En Yakarta, Indonesia del 21 al 25 de julio del 1997 se dio la 4ta conferencia internacional sobre la promoción de salud, donde se emitió la carta de Yakarta la cual expone la manera de guiar la promoción de la salud hacia el siglo XXI, se confirma que estas estrategias y áreas de acción son esenciales para todos los países. Además, indica que la

TODA COPIA IMPRESA DE ESTE DOCUMENTO ES NO CONTROLADA

	COLEGIO JORDÁN DE SAJONIA DOMÍNICOS		
	PROYECTO TRANSVERSAL - AUTOCUIDADO		
	VERSIÓN: 02/011-03-2023	CÓDIGO: FMPCE-35	Página 3 de 8

salud es un derecho humano básico y esencial para el desarrollo económico y social. (OMS, OPS, 1997)

Partiendo de ello la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad son todas aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales, orientadas a que la población, como individuos y como familias, mejoren sus condiciones para vivir y disfrutar de una vida saludable y para mantenerse sanos.

Según la OMS la promoción y prevención abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individual, mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación.

“Se denomina promoción de la salud en el entorno escolar a cualquier actividad que se lleve a cabo para mejorar y/o proteger la salud de todos los que trabajan, estudian y conviven en la institución”. (Unión internacional de promoción de la salud y educación para la salud., 2010)

Mediante este proyecto se pretende emprender acciones educativas con la aplicación de las TIC (Conjunto de técnicas y equipos informáticos), que nos facilite la comunicación simultánea con todos los estudiantes por vía electrónica y mediante diferentes plataformas y con estrategias educativas que generen libertad para ofrecer una información clara, precisa y responsable sobre la importancia del desarrollo de autocuidado y los estilos de vida saludable; la cual conlleva a dar una mejora la calidad de vida siguiendo los lineamientos de la OMS (Organización mundial de salud). Teniendo en cuenta lo anterior, se busca promover la difusión de información de las diferentes afectaciones que afectarían directa o indirectamente nuestra salud y los múltiples factores que generan desmejoramiento de la calidad de vida de cada individuo; así mismo, programas de promoción y prevención que coayuden al cuidado individual y del entorno.


Cuando nos referimos a higiene, autocuidado y estilos de vida saludable como medida preventiva; partimos de educar a los niños (as) y adolescentes desde temprana edad ya que podría ser mucho más eficaz, teniendo en cuenta que están en etapa de práctica y aprendizaje y podría ingerir notoriamente en la mejora de la condición de salud a lo largo de toda la vida del individuo.

Metodología

Todas nuestras actividades se plantean teniendo en cuenta los cinco pilares fundamentales de los estilos de vida saludable (alimentación, deporte, salud, higiene corporal y sueño), con el fin de brindar información integral para el beneficio propio y del entorno.

Las actividades se desarrollarán en las tutorías, serán dirigidas y orientadas por el tutor o docente a cargo a lo largo del año escolar y según el cronograma establecido por periodos, además, se enviará información de difusión por los diferentes medios de comunicación institucionales con el fin de generar conciencia no solo en los estudiantes, también en sus familias a través de una comunicación asertiva.

TODA COPIA IMPRESA DE ESTE DOCUMENTO ES NO CONTROLADA

	COLEGIO JORDÁN DE SAJONIA DOMÍNICOS		
	PROYECTO TRANSVERSAL - AUTOCUIDADO		
	VERSIÓN: 02/011-03-2023	CÓDIGO: FMPCE-35	Página 4 de 8

Teniendo en cuenta que las temáticas deben abordarse de diferente forma por las edades de los estudiantes a quienes se dirige la actividad, se preparará el material adecuándose por estadios, esto con el fin de que los estudiantes disfruten, entiendan y participen activamente de la actividad. Todo material debe ser aprobado previamente por las diferentes coordinaciones de convivencia.

Se buscará siempre generar espacios donde los estudiantes tengan la posibilidad de tomar la decisión de dar un paso a la práctica de estilos de vida saludable. (hacer pausas activas, consumo de alimentos saludables, prácticas deportivas, etc).

Objetivo General

- Generar conciencia en la comunidad educativa sobre la importancia del autocuidado, conservando la salud y generando ambientes de convivencia sanos y seguros.

Objetivos Específicos

- Destacar la importancia que tienen nuestros cinco pilares (alimentación, deporte, salud, higiene corporal y sueño), durante el crecimiento y desarrollo de nuestros niños (as) y adolescentes.
- Aprender a reconocer la importancia de prevenir los riesgos a los que estamos expuestos en nuestro entorno cotidiano.
- Promover la práctica de hábitos de higiene personal y autocuidado como un camino para mejorar y conservar la salud y crear ambientes de convivencia sanos y seguros, permitiendo también la participación del núcleo familiar de nuestros estudiantes.

Desarrollo del proyecto: (Actividades)

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
Encuesta inicial de diagnóstico.	Se realizará una encuesta, donde se obtendrá el resultado de saberes previos de las temáticas que se desarrollarán a lo largo de la aplicación del proyecto de Autocuidado.
<ul style="list-style-type: none"> ● Accidentalidad 	<p>Como objetivo principal, esta actividad busca mostrar los diferentes riesgos de accidentes comunes en el colegio y en casa, asociando conductas peligrosas y sus consecuencias para la salud individual y colectiva.</p> <p>Para desarrollar esta actividad proyectaremos material educativo donde se logren identificar los diferentes peligros a los que estamos expuestos en</p>

TODA COPIA IMPRESA DE ESTE DOCUMENTO ES NO CONTROLADA



**COLEGIO JORDÁN DE SAJONIA
DOMÍNICOS**

PROYECTO TRANSVERSAL - AUTOCUIDADO

VERSIÓN: 02/011-03-2023


CÓDIGO: FMPCE-35

Página 5 de 8

	<p>nuestra vida diaria. Como actividad complementaria se dirigirán estrategias acordes por estadio para identificación y acciones preventivas frente a acciones y eventualidades que generen peligro.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Bases generales de autocuidado.	<p>Esta actividad busca generar conciencia sobre la importancia de verse y sentirse bien, con el fin de resaltar las bases de autocuidado de la salud integral de cada persona.</p> <p>Para el desarrollo de este tema que a su vez abarca diferentes subtemas que se articulan entre sí, se compartirá información educativa que permita conocer los beneficios que adquirimos y proyectamos visualmente en nuestro entorno al tener una higiene personal adecuada, alimentarnos de manera saludable, descansar el tiempo necesario para retomar energías, etc.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Posturas	<p>Nuestro objetivo principal con esta actividad es incorporar a los hábitos de vida diaria las normas mínimas de higiene postural para el mantenimiento del sistema óseo, muscular y esquelético, esto teniendo en cuenta que; las posturas inadecuadas podrían impactar considerablemente nuestra zona lumbar y producto de ello se podrían desencadenar afectaciones de salud en la zona.</p> <p>Con apoyo de los tutores se compartiremos información de interés donde se recuerde la importancia de conservar una postura adecuada</p>



<ul style="list-style-type: none">• Pausas activas	<p>Con esta actividad buscamos motivar la práctica de pausas activas como hábitos diarios mediante breves descansos durante la jornada escolar. Esto permite recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia durante la jornada, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a prevenir el estrés, reducir la fatiga y trastornos osteomusculares.</p> <p>Para realizar la actividad contaremos con el apoyo de los tutores quienes proyectarán el material audiovisual introductorio y dirigirán la actividad práctica a su vez siendo participe de ella, esta tendrá diferente metodología adaptando el material a compartir por estadios.</p>
<ul style="list-style-type: none">• IRA	<p>Como objetivo principal esta temática busca continuar promoviendo las medidas de prevención y autocuidado como medida de contención y base fundamental para prevenir la cadena de contagios frente enfermedades respiratorias de tipo viral.</p> <p>Seguiremos solicitando apoyo de los tutores quienes compartirán el material audiovisual introductorio y realizarán el acompañamiento durante la actividad práctica.</p>
Encuesta final	<p>Mediante esta actividad buscamos dar cumplimiento al indicador de conocimientos adquiridos del proyecto de Promoción y prevención.</p> <p>Con apoyo de los tutores se desarrollará la encuesta la cual será en línea mediante formato google.</p>

	COLEGIO JORDÁN DE SAJONIA DOMÍNICOS		
	PROYECTO TRANSVERSAL - AUTOCUIDADO		
	VERSIÓN: 02/011-03-2023	CÓDIGO: FMPCE-35	Página 7 de 8

Cronograma:


FECHA	TEMA
FEBRERO	Encuesta inicial de diagnóstico.
MARZO	Accidentalidad
ABRIL	Bases generales de autocuidado.
MAYO	Posturas
JULIO	Pausas activas
AGOSTO	Accidentalidad
SEPTIEMBRE	IRA
OCTUBRE	Bases generales de autocuidado.
NOVIEMBRE	Encuesta final

Recursos:

Físicos.

- Videobeam.
- Salones de clases.
- Canchas deportivas.
- Computador/tablets.
- Cámara para registro fotográfico y/o toma de evidencias.
- Papel kraft
- Marcadores, colores.

TODA COPIA IMPRESA DE ESTE DOCUMENTO ES NO CONTROLADA

	COLEGIO JORDÁN DE SAJONIA DOMÍNICOS		
	PROYECTO TRANSVERSAL - AUTOCUIDADO		
	VERSIÓN: 02/011-03-2023	CÓDIGO: FMPCE-35	Página 8 de 8

Humano.

- Docentes.
- Estudiantes.
- Padres de familia.
- Dpto de Enfermería.

Indicadores:

Eficiencia:

$$\left(\frac{\# \text{ actividades ejecutadas}}{\# \text{ actividades planeadas}} \right) * 100$$

Meta: Que se ejecuten mínimo el 85% de las actividades programadas.

Eficacia:

$$\left(\frac{\text{Número de estudiantes en los que se evidencia la apropiación de pautas de autocuidado.}}{\text{Número total de estudiantes del colegio Jordán de Sajonia}} \right) * 100$$

Meta: Mínimo el 70% de los estudiantes tengan apropiación de pautas de autocuidado.