

**Formulación de Proyectos Sociales de Formación
Centros de Educación para el Desarrollo**

Línea de acción institucional:

Fortalecimiento Institucional de las organizaciones sociales y comunitarias, colectivos, instituciones de carácter público o privado, en contextos presenciales o virtuales y que generan un impacto social en los contextos en los que se encuentran.

Sublíneas de la rectoría:

Salud Pública

Nombre del Proyecto Social de Formación: BIEN-.ESTAR

Rectoría: Tolima y Magdalena Medio

Centro de operación académica: Ibagué.

Fecha de formulación del proyecto: septiembre de 2022

Presentación del proyecto:

(180 Palabras)

El proyecto social de formación Bien-Estar del Centro de Educación para el Desarrollo de la Rectoría Tolima y Magdalena Medio, se lleva a cabo en las organizaciones sociales comunitarias, en el que se busca que los participantes apropien hábitos de vida saludable de

forma que se empoderen y tomen decisiones en pro de su salud y bienestar para mejorar su calidad de vida, fomentando el autocuidado y reconociendo la importancia de la relación entre la salud física y psicológica, debido a que existen diversos factores de riesgo que favorecen la aparición de enfermedades físicas y/o mentales. Este tema es de vital importancia e interés en la actualidad debido a la crisis de salud que se está viviendo en la edad contemporánea por el desarrollo tecnológico, la decadencia de la economía y la estigmatización que aún se tiene sobre la salud mental, por ende, es importante que la población considere hábitos que contribuyan al bienestar físico, mental y social, desde la promoción y prevención, es por ello que se llevaran a cabo diversas actividades orientadas a la actividad física, alimentación, bienestar emocional, habilidades blandas y manejo del tiempo libre. La población participante son niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores de las ocho organizaciones sociales y comunitarias focalizadas.

Situación actual: (60 palabras)

La falta de conciencia sobre la implementación de hábitos de vida saludable ha llevado que hoy en día haya un aumento en los factores de riesgo para la salud, ocasionando un incremento de las enfermedades físicas y mentales, por lo que se habla de una preocupación de problemas de salud pública en el ciclo vital de la sociedad contemporánea.

Situación esperada: (60 palabras)

Los niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores de las organizaciones sociales y comunitarias (Fundación La Nueva Esperanza “El Patillal”, y Fundación 15 primaveras) de la Rectoría Tolima y Magdalena Medio, apropiaran hábitos de vida saludable para mejorar el bienestar y calidad de vida.

Narrativa de la teoría del cambio: (60 palabras)

Si los Niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores de las organizaciones sociales y comunitarias (Fundación La Nueva Esperanza “El Patillal”, y Fundación 15 primaveras) apropiaran hábitos de vida saludable.

Entonces mejoran su bienestar y calidad de vida porque incorporan nuevas prácticas que le permiten tener una buena relación consigo mismo, su entorno físico y social

Gráfico de modelo de resultados del proyecto:



Otros actores que intervienen:

- Secretaria de Salud Municipal de Ibagué
- IMDRI
- Organizaciones asociadas al sector de la salud.
- Consultorio psicológico de la Corporación Universitaria Minuto de Dios

Organizaciones sociales en las que se ejecuta el proyecto:

Nombre de la organización: Fundación La Nueva Esperanza

Nombre de la organización: Fundación 15 primaveras

| Proyecto Social de Formación | Contexto | Municipio | Día | Horario |
|------------------------------|--|-----------|---------|--------------------|
| BIEN-ESTAR | Fundación 15 Primaveras | Ibagué | Viernes | 8:00 am a 12:00 am |
| | | | Viernes | 2:00 pm a 6:00 pm |
| | | | Sábado | 2:00 pm a 6:00 pm |
| | Junta de acción Comunal Arcambuco | Ibagué | Domingo | 7:00 am a 12:00 |
| | Fundación La Nueva Esperanza el Patillal | Ibagué | Lunes | 8:00 am a 12:00 |
| | | | Jueves | 8:00 am a 12:00 |
| | | | Sábado | 8:00 am a 12:00 |
| | | | Sábado | 2:00 pm a 6:00 pm |
| | JAC Villa Candia | Ibagué | Sábado | 9:00 am a 11:00 am |
| | | | Sábado | 2:00 pm a 4:00 pm |
| | | | Domingo | 9:00 am a 11:00 am |

Ficha resumen del proyecto

| | | | |
|----------------|------------------------------------|---|---|
| Impacto | Metas políticas sectoriales | <p><u>MPS1:</u> En Colombia existe la Política Nacional de Salud Mental expedida por el Ministerio de Salud y Protección Social,</p> <p><u>MPS2:</u> En Ibagué se encuentra Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas y se dictan otras disposiciones.</p> <p><u>MPS3:</u> En cuanto a los ODS el proyecto aporta al objetivo 3: salud y bienestar, se espera garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible.</p> <p><u>MPS4:</u> Agenda Comuna 6, línea de investigación UNIMINUTO. 1. Educación, transformación social e Innovación.</p> <p><u>MPS5:</u> Ley 2121 del 30 de julio 2021: "Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones"</p> <p><u>MPS6:</u> El Ministerio de Salud y Protección Social define Modos, condiciones y estilos de vida saludables en su página web https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx</p> <p><u>MPS7:</u> Resolución 3803 de 2016 “Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones”</p> | Supuestos y factores externos Organizaciones sociales comunitarias continúan con el desarrollo de las actividades. Cambios de líderes de las organizaciones sociales. |
|----------------|------------------------------------|---|---|

| | | |
|-----------------------------|--|------------------------------|
| | <p><u>MPS8:</u> Ley 181 de enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte</p> <p><u>MPS9:</u> Plan Decenal de Salud Pública (PDSP) 2022 – 2031</p> <p><u>MPS10:</u> “Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia” de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.</p> <p><u>MPS11:</u> Sistemas alimentarios para una mejor salud, según La Organización Mundial de la Salud.</p> <p><u>MPS12:</u> La Estrategia y Plan de Acción sobre promoción de la salud en el contexto de los ODS 2019-2030, según la Organización Mundial de la Salud.</p> <p><u>MPS13:</u> Actividad Física para la Salud, según el Ministerio de Salud y Protección Social</p> <p><u>MPS14:</u> Promoción de hábitos de vida saludable de Unicef</p> <p><u>MPS15:</u> Orientaciones para la gestión territorial de la promoción de la actividad física, según El Ministerio de Salud y Protección Social.</p> <p><u>MPS16:</u> Estrategia Estilos de Vida Saludables del Ministerio de Educación (MEN) y Unicef.</p> <p><u>MPS17:</u> Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez del Ministerio de Salud y Protección Social.</p> <p><u>MPS18:</u> Década del Envejecimiento Saludable de la Organización Mundial de la Salud.</p> | |
| Objetivo de proyecto | Niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores de las organizaciones sociales y comunitarias Fundación (Fundación La Nueva Esperanza “El Patillal” y Fundación 15 Primaveras) de la | Disposición por parte de los |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <p>(Lugar, con quienes, ¿cuántos, hasta cuándo?) Formularlo como un estado cumplido.</p> | <p>Rectoría Tolima y Magdalena Medio apropiaron hábitos de vida saludable relacionados con la buena alimentación, ejercicio físico, buen descanso y uso del tiempo libre, en un periodo comprendido entre el 2023 y el 2025.</p> | <p>líderes de las organizaciones sociales para desarrollar las actividades. Facilitar los espacios para que la comunidad y estudiantes realicen las actividades.</p> |
| <p>Indicadores de objetivo de proyecto</p> | <p>de</p> | <p><u>Indicador 1:</u> El 15% de participantes de las organizaciones sociales han cambiado hábitos alimenticios saludable incluyendo una dieta equilibrada, al mismo tiempo realizan ejercicio físico tres veces a la semana para fomentar la salud en un periodo comprendido entre el 2023 y el 2025</p> <p><u>Indicador 2:</u> El 15% de participantes de las organizaciones sociales y comunitarias han mejorado sus comportamientos ejecutando prácticas relacionadas con horas de sueño adecuadas para un buen descanso y el uso del tiempo libre en actividades de recreación y deporte para reducir riesgos psicosociales (consumo de sustancias psicoactivas) en un periodo comprendido entre el 2023 y el 2025</p> | |

| Resultados (Resultados delimitados para el proyecto) | Resultado 1 Niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores de las organizaciones sociales y comunitarias se capacitan respecto a prácticas de autocuidado para mejorar su salud. | Resultado 2 Niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores de las organizaciones sociales y comunitarias se han fortalecido en habilidades blandas para mejorar las relaciones interpersonales. | Resultado 3 Niños, niñas, jóvenes, adultos y adultos mayores de las organizaciones sociales y comunitarias reciben formación en actividades de manejo del uso del tiempo libre para mantener una buena salud. | |
|---|--|---|---|--|
| Indicadores de resultado | IR 1.1 El 15% de participantes de las organizaciones sociales y comunitarias implementan estrategias creativas e innovadoras para el reconocimiento del consumo de alimentos saludables como verduras y frutas en un periodo comprendido entre el 2023 y el 2025. | IR 2.1 El 15% de participantes de las organizaciones sociales y comunitarias reconocen cuales prácticas se asocian a la inteligencia emocional en un periodo comprendido entre el 2023 y 2025. | IR 3.1 El 15% de participantes de las organizaciones sociales y comunitarias realizan campañas lúdico-recreativas y de ejercicio físico en un periodo comprendido entre el 2023 y 2025. | |

| | | | | | | | |
|--|---|-------------------------|---|------------------------------|---|---|--|
| | <p>IR 1.2 El 15% de participantes de las organizaciones sociales y comunitarias apropian el programa de autocuidado y desarrollan actividades de promoción y prevención en salud, en un periodo comprendido entre el 2023 y el 2025.</p> | | <p>IR 2.2 El 60% de las organizaciones sociales y comunitarias difunden en las redes sociales las piezas gráficas sobre habilidades blandas (trabajo en equipo, liderazgo y comunicación) en un periodo comprendido entre el 2023 y el 2025.</p> | | <p>IR 3.2 El 15% de participantes de las organizaciones sociales y comunitarias aplican rutinas de descanso y buen dormir en un periodo comprendido entre el 2023 y el 2025.</p> | | |
| <p>Hitos anuales Es un producto Es un entregable parcial del proyecto que da cuenta del avance en el resultado / No es igual al Resultado! (Medición anual)</p> | <p>Hito 1 Documento de caracterización de consumo de alimentos diario por ciclo vital de los participantes</p> | <p>Mayo de 2023</p> | <p>Hito 1 Kit de juegos sobre bienestar emocional por ciclo vital de los participantes</p> | <p>Mayo de 2024</p> | <p>Hito 1 Caja de herramientas sobre la importancia del descanso y buen dormir por ciclo vital de los participantes</p> | <p>Mayo y Noviembre de 2025</p> | |
| | <p>Hito 2 Cartilla de salud sexual</p> | <p>Mayo de 2023</p> | <p>Hito 2 Feria de salud emocional</p> | <p>Noviembre de 2024</p> | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|-------------------|--|--------------------------|---|-------------------|--|
| | por ciclo vital de los participantes | | (muro de emociones) | | Hito 2 Juegos didácticos para el manejo del tiempo libre por ciclo vital de los participantes | Mayo de 2025 | |
| | Hito 3 Guía de ejercicio de autocuidado por ciclo vital de los participantes | Noviembre de 2023 | Hito 3 Piezas gráficas de habilidades blandas (trabajo en equipo, liderazgo y comunicación) para difusión en redes sociales (Facebook e Instagram) de las OSC por ciclo vital de los participantes | Mayo y Noviembre de 2024 | Hito 3 Gala de talentos | Noviembre de 2025 | |
| | Hito 4 Festival de colores sobre prácticas de autocuidado | Noviembre de 2023 | | | | | |
| | Hito 5 Pendón Guía alimentaria por ciclo vital de los participantes | Mayo de 2023 | | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | | |
| <p>Actividades esenciales (5 actividades esenciales)</p> | <p>1.1 Realizar caracterización de consumo de alimentos diarios teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>1.2 Concientizar a través de talleres sobre la importancia de la nutrición saludable teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>1.3 Realizar campañas de promoción y prevención de autocuidado teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>1.4 Diseñar cartilla de salud sexual teniendo en cuenta el</p> | <p>2.1 Diseñar el Kit de juegos sobre bienestar emocional teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>2.2 Implementar el Kit de juegos sobre bienestar emocional teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>2.3 Diseñar talleres de sensibilización de habilidades blandas (árbol de logros) teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes</p> <p>2.4 Implementar talleres de sensibilización de habilidades</p> | <p>3.1 Diseñar carrera de juegos (gincana) resaltando la importancia de la salud física teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>3.2 Implementar la carrera de juegos teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>3.3 Diseñar talleres de sensibilización sobre la importancia del descanso y buen dormir teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>3.4 Implementar talleres de sensibilización sobre la importancia del descanso y</p> | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | <p>ciclo vital de los participantes *</p> <p>1.5 Implementar la cartilla de salud sexual teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>1.6 Diseñar una guía de ejercicio de autocuidado teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>1.7 Implementar una guía de ejercicio de autocuidado teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>1.8 Organizar el festival de colores sobre prácticas de autocuidado</p> | <p>blandas (trabajo en equipo, liderazgo, comunicación) (árbol de logros) teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>2.5 Organizar la feria de salud emocional (muro de emociones)</p> <p>2.6 Diseñar talleres sobre Inteligencias múltiples teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>2.7 Implementar talleres sobre Inteligencias múltiples teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> | <p>buen dormir teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>3.5 Organizar caminatas para fomentar el ejercicio físico teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>3.6 Diseñar manualidades con material reciclable teniendo en cuenta el ciclo vital de los participantes *</p> <p>3.7 Organizar una gala de talentos</p> | |
|--|--|--|---|--|

Referencias bibliográficas

- Barbosa, S. y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- Calpa-Pastas, A., Santacruz-Bolaños, G., Álvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C., Hernandez-Narvaez, E. y Matabanchoy-Tulcan, S. (2019). Promoción De Estilos De Vida Saludables: Estrategias Y Escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155
- Concejo Municipal de Ibagué. (2021). Acuerdo Número 002. http://concejodeibague.gov.co/wp-content/uploads/2021/05/Acuerdo_002_2021.pdf
- Gestar Salud. (s.f). ¿Qué es eso de la promoción y la prevención en la salud? <https://gestarsalud.com/2022/03/24/que-es-eso-de-la-promocion-y-la-prevencion-en-la-salud/>
- Ley 2121 de 2021. (2021, 30 de julio). Congreso de Colombia. <https://www.andi.com.co/Uploads/LEY%202120%20DEL%2030%20DE%20JULIO%20DE%202021.pdf>
- Ley 181 de 1995. (1995, 18 de enero). Congreso de Colombia. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación y Unicef. (2020). *Estrategia Estilos de Vida Saludables*. https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2021-07/M%C3%B3dulo%20conceptual%20EVS.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Plan Decenal de Salud Pública (PDSP) 2022 – 2031. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/documento-plan-decenal-salud-publica-2022-2031.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015a). *Actividad Física para la Salud*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>

- Ministerio de Salud y Protección Social (2015). *Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez*.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Ley N° 1616 del 21 de enero de 2013.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Política Nacional de Salud Mental.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social (s.f). Modos, condiciones y estilos de vida saludables.
<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f). Orientaciones para la gestión territorial de la promoción de la actividad física.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-gestion-territorial-promocion-actividad-fisica.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Década del Envejecimiento Saludable*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350938/9789240039759-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 21 de julio). Sistemas alimentarios para una mejor salud.
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031814>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Estrategia y Plan de Acción sobre promoción de la salud en el contexto de los ODS 2019-2030*. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSFPLIM220006_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2016). Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/implementacion-estrategia-informacion-seguridad-alimentaria.pdf>

Parque Científico de Innovación Social. (s.f). Agendas Regionales. <https://agendasregionales.uniminuto.edu/comuna-6/>

Resolución 3803 de 2016. (2016, 22 de agosto). Ministerio de Salud y Protección Social. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%203803%20de%202016.pdf

Rivera, E. (2019). Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Revista Digital de Postgrado*, 8(1), 1-6

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaquimilla, M. y Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad de la Educación*, (50), 357-392.

Universidad San Buenaventura. (16 de junio 2020). Hábitos de vida saludable- El Autocuidado. <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4676/habitos-de-vida-saludable-el-autocuidado>

Unicef. (2018). *Promoción de hábitos de vida saludable*. <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>