

Titulillo: Trabajo de Seminario en Investigación

Propuesta de proyecto de desarrollo para la promoción de estilos de vida saludables

“Nutre tu bienestar+”

Valeria Hernández García

Federico Montoya Botero

Universidad CES

Facultad de Psicología

Medellín

2014

Docente a cargo: Catalina Betancur

CONTENIDO

1. Introducción
2. Planteamiento del problema
3. Justificación
4. Objetivos
5. Marco referencial
6. Diseño metodológico
 - 6.1. Enfoque
 - 6.2. Población
 - 6.3. Descripción de actividades
- 7 . Sistema de monitoreo y evaluación
8. Plan operativo
9. Presupuesto
10. Cronograma
11. Bibliografía

1. INTRODUCCIÓN

La formulación de este proyecto de desarrollo pretende resaltar y permitir la reflexión en torno al lugar de la alimentación del ser humano, el cómo de sus prácticas, rituales y representaciones alrededor del alimento y de su ingesta, repercuten en el curso evolutivo o en el desarrollo de cada individuo, frente a sus condiciones de vida y el derecho al bienestar, a la Salud Mental. Queremos exaltar la importancia del vínculo existente entre el estilo de vida de una persona y su conducta de ingesta y como éste repercute directamente en su salud no solo física, sino mental.

El proyecto consta de 10 sesiones dirigidas al adulto joven y diseñadas para permitir espacios y actividades en los que se confronten las creencias y mitos existentes sobre el alimento, donde se asimile información específica sobre conceptos como salud mental, adultez, adecuada alimentación y en general, la reflexión sobre como la ingesta de ciertas sustancias, la relación establecida, la forma y la frecuencia en la que se ingieren repercuten, además de fisiológicamente, también mental y socialmente.

La realización del proyecto pretende sensibilizar, concientizar y generar un aprendizaje en el sujeto frente a las prácticas mismas y como con el mejor manejo de estas se pueden generar hábitos saludables y por ende un estilo de vida que tenga como propósito la creación de una salud

mental o de un bienestar físico, social y mental que permita a el sujeto desarrollarse en su contexto y desplegar todas sus capacidades.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la salud mental como: "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución de la OMS: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»." (OMS, 2013).

El artículo 3 de la ley 1616 del 21 de enero del 2013 por la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones, define a la salud mental como: "un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad." (Congreso de la Republica. Antecedentes Ley 116 de 2013).

En cuanto al aspecto legislativo frente a la alimentación y al bienestar en Colombia, se cuenta con la ley 1616 del 21 de enero del 2013 por la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. También con los artículos 22 a 27 de la Declaración de los Derechos humanos los cuales abarcan derechos como el derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure la salud, el bienestar, y

en especial la alimentación, entre otros, al ser humano. (Art. 25, *El derecho a la alimentación en derecho internacional*, P: 7) El primer informe del derecho humano a la alimentación por el cual se estipula la alimentación como derecho, es reconocida de manera explícita en la normatividad internacional. (Defensoría del pueblo, 2012, Colombia)

Destaca, por ejemplo, lo enunciado en el artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos en donde se señala que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, entre otros, la alimentación, (ñ) la asistencia médica y los servicios sociales necesarios+(ONU, 1948). Así, el derecho a la alimentación tiene reconocimiento desde el 10 de diciembre de 1948, momento en el cual fue aprobada dicha Declaración por la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Según el derecho general de la alimentación, capítulo 1, página 14 :+ El contenido general de la Declaración ha requerido de otros instrumentos que la amplíen y profundicen en torno a los conceptos, sentidos, obligaciones estatales y ámbitos de realización. En el caso específico de los DESC (Derechos económicos, sociales y culturales), esto se llevó a cabo mediante la adopción del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) y las subsecuentes Observaciones Generales emitidas por el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (CDESC), órgano de las Naciones Unidas encargado de supervisar la aplicación del Pacto. +(PIDESC a través de la Ley 74 de 1968, cuya entrada en vigencia fue el 03/01/1976.)

Por último el, Plan decenal de salud del 2012-2021 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013) propone acciones que buscan garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad, en las diferentes etapas del ciclo de la vida,

mediante la reducción, y prevención de la mal nutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos y la gestión transitoria de la seguridad alimentaria y nutricional con perspectiva territorial.

De forma investigativa, la Campaña Nacional por el Derecho a la Alimentación de la Plataforma Colombiana de Derechos humanos, deja en claro que igual de grave a la crisis alimentaria que afronta el país es la negativa del Estado Colombiano a reconocer que esta existe, y a tomar medidas de emergencia para cumplir con su obligación respecto al derecho a la alimentación.

Es entonces claro que la alimentación es pensada por los organismos nacionales e internacionales como un derecho fundamental para la vida. Ahora, ¿Cómo se relaciona la salud mental con los hábitos alimenticios? El régimen alimenticio, régimen alimentario o también conocido como dieta, son el conjunto de sustancias alimentarias que ingiere el individuo y que consecutivamente forman hábitos o comportamientos nutricionales pasando a formar estilos de vida. (C.Fischler, 1990). Una dieta es la cantidad y proporción de alimentos que necesita una persona diariamente para mantener con normalidad su metabolismo, y en consecuencia sus funciones vitales.

En el caso de los humanos, la dieta se relaciona erróneamente a la práctica de restringir la ingesta para obtener cierto peso o cierto ideal. La dieta se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental. Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad, peso y situación de salud, sin mencionar variables sociales y culturales que cumplen roles igualmente importantes en el estilo de vida de un individuo. Así pues, existen

diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) (C.Fischler, 1990) que influyen en el equilibrio de la dieta. No obstante, el conocimiento de las condiciones personales y de los factores a disposición son necesarios para una correcta alimentación o una dieta que favorezca y sea apropiada para el desarrollo, que apunten a un estilo de vida más apropiado para el sujeto en cuanto al desarrollo de sus potencialidades y el acercamiento a una salud mental o bienestar.

De hecho la alimentación jugó, juega y jugará un partido sumamente importante en el curso de la humanidad. Nuestra anatomía y la función de cada célula de nuestro organismo ha evolucionado y se ha reinventado a través de millones de años alrededor del alimento. La inquebrantable voluntad de la vida para preservarse y mantener la homeostasis produjo que bajáramos de los árboles y pasáramos de comer maduros frutos a tubérculos, semillas, vegetales e insectos. Luego a cazar, gran hito donde la producción de herramientas impactó significativamente la filogenia del cerebro que hoy poseemos, evento que también responde a la pregunta por la conducta de la ingesta. Hasta la cocción de los alimentos, la producción de pan o el aumento de carbohidratos y grasas en la dieta. Infinidad de cambios relacionados con la conducta alimentaria que se evidencian claramente hoy en nuestra fisiología y anatomía (Dawkins.2009; Larson.2013; Fischler.1990; Damasio; 2010).

Sin embargo con la cocción y preparación de alimentos llega también la cultura y el innegable ámbito sociodemográfico que acompaña nuestra alimentación, que ha inundado la humanidad de simbología, de prácticas y de rituales alrededor del alimento a tal punto que abarca todo un lenguaje y tradición específica, (C. Fischler. 1990; Larson.2013) razón por la cual nuestra especie hoy día tiene varias razas, formas y expresiones, entre otras razones. Resulta curioso que existen tantos

rituales, reuniones y celebraciones atravesadas por el alimento, como diferentes tipos de lenguaje o de cultura.

El psicólogo Abraham Harold Maslow, famoso por la jerarquización de las necesidades humanas. Sitúo, en 1943, las necesidades fisiológicas del organismo (respirar, comer, sexo, dormir, excretar, etc.) en la base de la pirámide, siendo el piso fundamental para sus siguientes necesidades que abarcan características como la seguridad física, mental y de salud, el afecto, las relaciones, la aceptación, la adaptabilidad y resolución de problemas, entre otras. Todas estas en un orden ascendente para alcanzar, lo que Maslow denomina, la autorrealización o la instancia donde el individuo puede alcanzar una moralidad y creatividad útil para su comunidad y su desarrollo integral, instancia paralela con las definiciones y objetivos que propone el término de la salud mental propuesto por la ley y la OMS.

El régimen alimenticio toma gran protagonismo en el neurodesarrollo y el desarrollo en general de nuestro cuerpo tanto antes de nacer como a lo largo de nuestras vidas. A no ser por las vitaminas, proteínas, minerales y aminoácidos esenciales provenientes del alimento, el desarrollo físico y mental de un individuo no sería posible. De hecho la deficiencia en la nutrición a tempranas edades o durante el embarazo explica y forma parte de los factores de riesgo o de la etiología de diversos trastornos enfermedades y afecciones. (L.Gomez.2000; Dawkins.2009; Fischler.1990).

Si bien el bienestar general está definido desde el bienestar físico, el bienestar mental y el bienestar social al mismo tiempo, es preciso garantizar un bienestar físico en primera instancia para el desarrollo de un estado mental y posteriormente el bienestar del mismo. Asombrosamente, el alimento también cumple un papel importante en la forma como nos relacionamos y en nuestros

patrones de vinculación. La estructura y el mecanismo del apego, descrito por Bowlby, se fundamenta, además de otras situaciones, en el alimento, en la lactancia, en la relación que se forma entre el niño y su figura maternal quien le suministra de las necesidades más básicas y propicias para el desarrollo. (Bolwby. 1986).

En su obra, *El primer año de vida del niño*, el psicoanalista austriaco Rene Spitz, además de describir detalladamente numerosos procesos del desarrollo fisiológico, también abarca su nacimiento psicológico y explica cómo ciertos momentos, como lo es el ritmo en la alimentación y la frecuencia en que el neonato es alimentado, permiten desarrollar patrones y estilos de afrontamiento que se gestan en la relación de mecanismos de gratificación y frustración. Situación que resulta sumamente importante si hablamos de bienestar social, pues nuestra forma de relacionarnos con los demás, curiosamente es la perseverancia de esa primera relación con la figura materna (Mahler) y paralelamente con el alimento y la forma en la que fueron satisfechas las necesidades básicas mencionadas por Maslow en la base de su pirámide. (Mahler. 1984; Spitz. 1965).

La forma como aprendemos a relacionarnos con el alimento y con los demás, está mediada por las teorías del aprendizaje y el conductismo; aprendemos a relacionarnos con el alimento desde el contexto, desde el reforzamiento, el castigo o el modelado de conductas las cuales si bien se desarrollan en el núcleo familiar y social en cada celebración o reunión son rituales alrededor del alimento y son evidencia pura de la forma en que ciertos individuos se relacionan, de lenguaje y de cultura. (Bowlby.1951; Spitz. 1965).

En este punto es donde se dibuja la problemática principal y es la pregunta por el lugar de la alimentación del ser humano, el cómo de sus prácticas, rituales, y

representaciones alrededor del alimento y de su ingesta repercuten en el curso evolutivo o en el desarrollo de cada individuo frente a sus condiciones de vida y la posibilidad y el derecho al bienestar, a la Salud Mental. Queremos resaltar la importancia del vínculo existente entre el estilo de vida de una persona y su conducta de ingesta, y como sus hábitos alimenticios forman parte de hábitos saludables en el camino de la salud mental.

La situación actual revela que la población colombiana tiene diversos estilos de vida, en los cuales abarca hábitos alimentarios ~~no~~ saludables y no saludables. La ENSIN (*Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia*) reveló que el 33.2% no consume frutas diariamente, principalmente entre los 31 a 64 años. También, que el 71.9% no ingiere hortalizas o verduras todos los días y en los 18 años cerca del 75 por ciento. El 22% de las personas consume gaseosas y refrescos, el 90 % consume azúcares diariamente en su alimentación como arroz, pan, papa y arepa". Explicó Jhael Bermúdez, nutricionista del ICBF, (*Informe de actividades realizadas por el ICBF en el marco de la semana de hábitos de vida saludable ,2012*)

Queremos fomentar una idea más clara acerca de la alimentación consciente, la cual es el derecho de decidir por una alimentación sana y de calidad basada en las necesidades del organismo en cada momento y que sea acorde con las actividades diarias y el estilo de vida del individuo.

Las preferencias alimentarias, como determinante social, identifican e integran a los individuos en grupos: las comidas rápidas de los adolescentes, el ~~mercado~~ entre comidas de los adultos. En el momento actual prima la comodidad a la hora de elegir los alimentos y el tiempo de otras actividades, pero hay que

intentar que la variedad en la dieta sea el factor esencial de dicha elección.+(Luis Fernando Gómez U, *Conducta Alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación, Artículo en internet.*) Actualmente, la influencia social y cultural puede convertirse en un factor como problemática en el cual debemos intervenir, para prevenir trastornos alimenticios y otras posibles enfermedades.

Hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótonos ya que interfieren con los hábitos alimentarios saludables, o intervenir cuando se han desarrollado a lo largo de la vida.

Las dietas pueden ser utilizadas para el tratamiento y prevención de diversas patologías (dietoterapia) y para adaptar la alimentación a diversas situaciones fisiológicas, como también pueden optimizar el rendimiento de un deportista de alto nivel, o simplemente suministrar no solo los valores indicados, pero los elementos esenciales para el estilo de vida de cierto sujeto (Fischler.1990).

Es por esta razón que la construcción de hábitos alimenticios está directamente relacionada con la salud mental, pues una correcta alimentación en un contexto determinado para un individuo específico es primordial para su desarrollo y el despliegue de sus potencialidades. %Somos lo que comemos+, dicho popular que guarda gran sabiduría pues hoy somos gracias a lo que hemos y estamos ingiriendo.

Se podría pensar el alimento o lo que se ingiere como el combustible para un automóvil. Ahora, el automóvil utiliza el combustible para desplazarse de un lugar a otro, utiliza el poder de la ignición (reacción física y química, al igual que los procesos metabólicos) creada en los compartimientos cilíndricos del motor para transmitir energía por medio del cigüeñal y el eje a las llantas y así este avanza. A

pesar de que la mayoría de automóviles funcionan bajo los mismos principios, las características del combustible que requiere (octanaje) o del aceite o los cambios del motor como tal o podríamos llamarlo de su *%organismo+*, son determinados por las características mismas de la tarea que deba desempeñar o también podríamos llamarlo de su *%estilo de vida+*. De forma análoga, un carro de carreras requiere *%agerir+* un combustible de mayor octanaje, un aceite que refrigere mejor, y un conjunto de sustancias o características que le permitan desempeñarse de manera óptima en su meta y a su vez cuiden el motor o su *%organismo+*.

Se han realizado en Colombia trabajos como: *%Talleres reflexivos sobre hábitos saludables+* (2010), por Cecilia García, en el Centro educativo Tres esquinas, Pereira, Risaralda, con el apoyo alimentario por parte del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Fundación Acción Colombia que prestan su apoyo desde el aporte diario de refrigerios y almuerzos para los estudiantes Su Objetivo General es promover y fomentar el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en los niños y las familias de la comunidad educativa. Así mismo como objetivos específicos tienen el sentido de *%Sensibilizar a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable, generar actitudes positivas hacia la alimentación saludable y desarrollar habilidades acordes a las distintas edades de los niños, que permitan llevar a la práctica pautas de una alimentación saludable.+* García, (2010), *Talleres reflexivos sobre hábitos saludables en centro tres esquinas, Pereira.*

Se encuentra también la Semana del Bienestar OPS/OMS (2011) en el mundo y Semana de Hábitos de vida Saludables en Colombia. Esta semana se realizó en Colombia con el fin de realizar un trabajo intersectorial para promover la salud, de atender las causas de factores necesarios faltantes para la alimentación.

La OPS/OMS participa y se une al llamado nacional de los gobiernos locales, a las organizaciones y a la sociedad en general para la promoción y prevención en los planes de desarrollo local y nacional.

Por su parte el Programa Ayuda Acción en Colombia que promueve el derecho a la alimentación como un derecho humano fundamental, que como tal debe ser reconocido, respetado, protegido y garantizado por los Estados, está presente en zonas donde familias se encuentran en una situación de exclusión y pobreza que les lleva a vivir en situaciones de subsistencia que les impide satisfacer sus necesidades más elementales y luchan a diario para disponer de alimentos con los que poder seguir viviendo. Trabajan para garantizar la seguridad alimentaria y la promoción de la soberanía alimentaria mediante diferentes iniciativas.

El Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia, específicamente la edición XV (2010) No. 119. *La crianza Humanizada*, menciona que el hábito de una vida activa se debe promover desde la niñez, pues el ejercicio y la actividad física hacen parte fundamental de los estilos de vida saludable: además de mejorar el estado físico y promover una buena salud cardiovascular, disminuye el riesgo de obesidad, diabetes e hipertensión en la vida adulta, por lo que se debe evitar el sedentarismo con restricción del tiempo dedicado a la televisión, computador y juegos electrónicos, y la promoción de ejercicios físicos y práctica de deportes. Para lograr un estilo de vida más saludable, la conducta de las familias debería ser menos restrictiva y estimular el consumo de más alimentos saludables, como frutas, verduras y lácteos y no solo insistir en la eliminación de alimentos con alto contenido de azúcar y grasas (embutidos y comidas rápidas). Además, tener una vida activa y evitar el cigarrillo

en todos los miembros de la familia, procurando que el hogar sea un ambiente libre de humo de cigarrillo.

Paralelamente se realizó una investigación de tipo observacional descriptiva de corte transversal sobre los hábitos y actitudes alimenticias en los estudiantes de la universidad nacional de Colombia que tenía por objetivo establecer una relación entre los hábitos alimenticios y el control de los mismos en los estudiantes universitarios, al igual que su relación con la figura corporal, las actitudes, el comportamiento y el género. Se evaluaron 229 hombres y 195 mujeres en cuanto a la frecuencia del consumo de alimentos y bebidas, al igual que de alcohol y tabaco. También en torno a sus actitudes, percepciones y comportamientos sobre su figura y su peso corporal. Se encontró que el 35% de los estudiantes se saltan una de las comidas principales del día y que no tienen un patrón de alimentación definido. Las mujeres refieren mayor insatisfacción con su imagen corporal y pasan por alto desayunos al igual que almuerzos. Aparece como preocupación frecuente, el manejo del peso y aparecen también conductas de atracones, ingesta de laxantes e inducción del vomito. De esta forma el estudio concluye que los estudiantes universitarios de la universidad nacional de Colombia, tienen con frecuencia hábitos alimenticios y formas de controles inadecuados, asociados a la distorsión de la imagen corporal. (Angel. 1994).

Por último, es pertinente mencionar el estudio realizado por la psicóloga y estudiante de maestría, Isabel Cristina Castrillón de la universidad CES, en las prácticas de alimentación y conductas alimentarias en niños de 3 a 10 años, el cual analizó la asociación entre prácticas de alimentación y conductas alimentarias con dos instrumentos: el Child Eating Behavior Questionnaire y el

Child Feeding Questionnaire. Se encontró que a mayor presión por parte de los padres para el consumo de alimentos, los niños presentan más lentitud para comer, mayor respuesta a la saciedad y menor disfrute. Razón que resalta la importancia de la formación de los hábitos alimenticios en el proceso de desarrollo, los cuales están relacionados directamente con la forma como los padres alimentan a sus hijos.

Es por esto que proponemos generar un proyecto de desarrollo que promueva los estilos de vida saludables a partir de la reflexión en torno a los hábitos alimenticios, y así mismo cree conciencia sobre ellos, procurando dar respuesta a la relación que tienen sobre la salud mental, y creando una propuesta informativa y académica.

3. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto es de vital importancia ya que a través de la búsqueda realizada pudimos observar que no existen estudios o investigaciones amplias sobre los hábitos alimentarios de la población y los comportamientos relacionados a estos, a excepción de algunos intentos de tipo local y regionales comparables con los realizados en otras latitudes y en las que se observan variaciones importantes en términos de género, edad, distribución geográfica y orientación vocacional.

Con base a una situación cotidiana, la conducta de ingesta, este trabajo tiene por objeto sensibilizar, generar cambios y asociar información frente a los hábitos alimentarios y factores relacionados en una población adulta (entre 25-30 años) en la ciudad de Medellín, con el fin de promover estilos de vida saludables,

por medio del hacer consciente la importancia de la nutrición y los hábitos alimenticios para el desarrollo integral del ser humano.

*“Es necesario orientar a los padres, maestros y cuidadores para promover prácticas de alimentación en las que combinen exigencia, la calidez, la observación, la receptividad, el apoyo emocional, la comunicación y la participación de los niños con el fin de crear hábitos de alimentación que permitan el bienestar emocional y un adecuado desarrollo físico. Igualmente, se debe orientar sobre la forma de introducir alimentos variados dentro de la dieta desde edades tempranas. Esta orientación debe estar fundamentada, por una parte, en la revisión de literatura especializada disponible sobre el tema, y por otra parte, en la investigación de creencias, prácticas y conductas alimentarias en los contextos inmediatos en los que se despliega el desarrollo de los niños. Más allá de los aspectos nutricionales y del seguimiento de las medidas antropométricas, se debe abordar la familia y la escuela como instituciones en las que operan diversos factores que promueven el desarrollo y el bienestar % (Isabel Cristina Castrillón, 2013, *Prácticas de Alimentación y Conductas Alimentarias en niños de 3 a 10 años*, Universidad CES).*

4. OBJETIVO GENERAL:

- Promover estilos de vida saludables a partir de la reflexión en torno a los hábitos alimenticios en población adulta joven de la ciudad de Medellín.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar creencias y mitos en torno a la alimentación.

2. Informar sobre prácticas alimenticias y hábitos alimenticios en los adultos.
3. Resaltar la importancia de correctos hábitos alimenticios según los diferentes estilos de vida (enfermedades, deportistas, sedentarios)
4. Asociar información frente a los hábitos alimentarios y su relación con los modos de aprendizaje, la imagen corporal y las creencias alrededor del alimento.

5. MARCO REFERENCIAL

- **Salud mental**

Según la Constitución de la Organización Mundial de la salud (OMS), actualizada en 2013: «La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad»; así mismo refiere que la dimensión positiva de la salud mental se destaca como un «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». (OMS, 2013). De esta forma entenderemos la salud mental no como una meta sino como el camino en el que se posee bienestar físico, mental y social, y éste será el elemento base de nuestro proyecto refiriéndonos en las situaciones posibles en las que el alimento repercute directamente y es protagonista.

- **Adulthood and development in adulthood**

- *Crece es aumento, aunque también disminución, de masa, tamaño y forma, que diferencian a la estructura, no la identifican. Crecimiento implica posibilidades para acceder a comportamientos temporales que tienen que ver con desplazamientos, movilidad o motricidad es decir potencializa a ciertas partes del desarrollo pero no lo definen.*+(Saúl Hernández López. Seminario monográfico II, 1997, Maestría en Psicología.)

Existen varias dimensiones para concebir la *adulthood* joven+Según Taguenca Belmonte, Juan Antonio. (2009), en el *El concepto de juventud*+realizado para Revista mexicana de sociología, se pueden percibir múltiples factores que contribuyen a la construcción como joven, convirtiéndolo en una especie de "adulto prematuro". Por ejemplo, su introducción en el mundo del trabajo, deserción de la vida escolar, o la integración de una familia a través del matrimonio. Estas entradas en el "mundo adulto" no siempre son definitivas, pero sí dejan una huella en el joven que vuelve al "mundo del joven" y en sus relaciones con él.

De igual forma, existen otros momentos en el cual, los jóvenes en ésta edad, aproximadamente de 25-30 años, comienzan a generar redes emocionales, a medida que crecen y se integran en el mundo de adulto mayor. Apoyos como la familia, los amigos y la escuela den paso a otro tipo de relaciones correspondientes a entornos de mayor dimensión, como es el caso del pueblo, la ciudad, el país, y otros más globales como los medios de comunicación, y jóvenes de otros países.

- Si bien en esta etapa evolutiva el ser humano debe comenzar a hacerse responsable de ciertos aspectos en la vida de quienes lo rodean y en la

conformación de una familia, es primordial el conocimiento y la constitución de hábitos alimenticios adecuados para garantizar la salud mental.

. Dejando de lado el desarrollo físico, cognitivo por el que atraviesa el adulto en esa etapa evolutiva, tomaremos en cuenta el desarrollo psicosocial específicamente en esta instancia. Según Erickson, el adulto joven enfrenta la intimidad vs el aislamiento, donde la gran tarea es el ser capaz de comprometerse con otro. Schwartz menciona categoriza a el adulto joven en 6 estilos de vida: el profesional, el social, el activista, el pasivo y el asistencial. Si bien todos son diferentes, tienen en común la lucha por la intimidad o el aislamiento descrita por Erickson, el adulto joven decide, según su estilo de vida, entregarse a otros o aislarse para cumplir metas individuales y objetivos personales. Si bien en esta etapa evolutiva, el ser humano debe comenzar a hacerse responsable de ciertos aspectos en la vida de quienes lo rodean y en la conformación de una familia, es primordial el conocimiento y la constitución de hábitos alimenticios adecuados para garantizar la salud mental.

En cualquiera de los dos casos la salud mental es fundamental, y el cumplimiento de dichos objetivos y el desarrollo de dichos estilos de vida son inherentes a su estado de salud, no solo física, pero mental. Queremos de esta forma resaltar la importancia de la alimentación para el adulto joven, momento en el cual su desarrollo sistémico y cognitivo alcanza un tope máximo que de ahí en adelante comienza en declive. Sabiendo que en esta etapa evolutiva, el ser humano debe comenzar a hacerse responsable de ciertos aspectos en la vida, de quienes lo rodean y la posible conformación de una familia, es primordial el conocimiento y la constitución de hábitos alimenticios adecuados para garantizar

la salud mental. (Aguayo, B. 2012. *Adulto joven*). Si bien éste desea servir a otros o servir a sus propios propósitos, debe poseer un grado de salud que le permita desarrollar dichas tareas. Sabiendo que en esta etapa evolutiva, el ser humano debe comenzar a hacerse responsable de ciertos aspectos en la vida de quienes lo rodean y en la conformación de una familia, es primordial el conocimiento y la constitución de hábitos alimenticios adecuados para garantizar su salud mental.

El altruismo, que deviene de la superación del egocentrismo en esta etapa, supone una identificación y una entrega hacia el otro; de esta forma es posible asumir un rol en pareja y posiblemente pensar en la paternidad o en la creación de una familia. Sobra mencionar la importancia de una salud estable para la creación de una familia y el desarrollo afectivo del adulto. Se espera para este desarrollo afectivo y emocional, que el adulto pueda identificarse y afiliarse con otro para compartir la creación de un proyecto de vida. (Aguayo, B. 2012. *Adulto joven*).

Teóricos como Piaget y Rice establecieron, en cuanto desarrollo intelectual del adulto joven, el pensamiento dialéctico (contraposición) y el pensamiento posformal caracterizado por el relativismo, la contradicción y la capacidad de síntesis (Piaget.1964; Rice.1997).

“Los adultos que alcanzan el pensamiento dialéctico se caracterizan porque son más sensibles a las contradicciones, aprecian más las opiniones contrarias y han aprendido a vivir con ellas” (F. Phillips Rice, 1997.Desarrollo humano Pags. 533-534)

“El adulto que alcanza el pensamiento posformal es capaz de sintetizar pensamientos contradictorios, emociones y experiencias dentro de un contexto más

amplio. No necesita elegir entre alternativas porque es capaz de integrarlas” (Hoffman, 1996. Pag. 123).

Según el modelo de Phillips, el adulto joven se encuentra en las etapas de logro, de responsabilidad y ejecutiva.

Etapa de logro: el individuo reconoce la necesidad de aplicar el conocimiento adquirido durante la etapa anterior para alcanzar metas a largo plazo.

Etapa de responsabilidad: el individuo utiliza sus capacidades cognitivas en el cuidado de su familia, personas de su trabajo y comunidad.

Etapa ejecutiva: desarrollan la habilidad de aplicar el conocimiento complejo en distintos niveles, por ejemplo: Instituciones Académicas, Iglesia, Gobierno, entre otras. *(F. Phillips Rice, 1997. Desarrollo humano. Pag.534)*

Siguiendo la misma línea de ideas, para que el adulto alcance estas instancias del desarrollo, es pertinente que se establezcan hábitos saludables para consolidar un estilo de vida que permita la presencia y la aparición de las características anteriormente nombradas y un adecuado desarrollo acorde con las demandas externas.

- **Promoción y prevención**

Según la World Health Organization, en su *%Glosario promoción de la salud+* (1998); *%La promoción de la salud constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual.+*

Se concibe a la promoción de la salud como un proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla. (World Health Organization, *Promoción de la salud glosario*, 1998; *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*, OMS, Ginebra, 1986.)

Es decir, que a pesar de que un individuo presente diversos entornos en su vida diaria, existen factores protectores que se destacan para la promoción de la salud, con características únicas basadas en la cooperación y ciclos recurrentes de planificación, implementación y evaluación de programas.

El control en los determinantes de la salud se adquiere favoreciendo los factores protectores como son: ambientes de protección y seguridad con condiciones, experiencias positivas, condiciones de trabajo e infraestructura estable, entre otros. Dichos factores, potenciarán en el individuo estrategias de adaptación ante el mundo, minimizando el conflicto y violencia, potenciando la tolerancia a la frustración y protegiendo la salud mental.

En conclusión, la promoción se centra en los determinantes de salud como la clase social de la persona, así como en el género, etnicidad, acceso a la educación, calidad de la vivienda y presencia de relaciones en la comunidad.

- **Hábitos y prácticas alimenticias**

Las prácticas alimentarias abarcan complejas interacciones o relaciones de orden bioquímico, termodinámico, metabólico, pero también psicológico y, sobre todo, social y cultural. Todo esto se expresa en presiones de carácter ecológico, en posibilidades y limitaciones sociales, en pautas

culturales y en preferencias y aversiones individuales o colectivas. (Uribe Merino, José Fernando. 2006. *Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín, Colombia.*)

Los hábitos alimenticios son el producto de las prácticas de ingesta, que se han perseverado y estabilizado luego de fluctuar en la infancia, que a su vez esta mediada por una relación integral (fisiológica, mental y social) entre el sujeto y el alimento.

En cuanto a antecedentes locales (Merino, 2006; Carrasco, 1992; Gracia, 2002) están constituidas en Medellín, ciertas prácticas de ingesta sobre la base de una amalgama de tradiciones, producto histórico de la mezcla de los aportes indígena, afrocolombiano y europeo. Actualmente, el patrimonio alimentario de la ciudad se ha visto enriquecido con el agregado de saberes que han llegado a través de diversos flujos migratorios y que también son producto de las influencias foráneas de la globalización. Dicho patrimonio alimentario se identifica con expresiones de modernidad caracterizadas, por ejemplo, por el aumento en el número y la importancia de los restaurantes que ofrecen comida nacional e internacional. De esta manera se introducen nuevos hábitos de consumo alimentario como las comidas por fuera del hogar y se favorece el surgimiento de nuevos grupos de comensales. (Citado por Uribe Merino, José Fernando. 2006.; 230 / Boletín de Antropología, Vol. 20 N.o 37. 2006. Universidad de Antioquia).

La población de Medellín es influenciada diariamente por el alimento. Este está presente en sus prácticas, costumbres, rituales y reuniones. Habla y evidencia una forma específica de relacionarse entre pares y familiares. La

comida y su forma de ingesta miden la interacción social desde el desarrollo y el crecimiento. En este contexto predominan creencias corporales sobre la figura femenina y masculina, de cánones occidentalizados donde el verse bien es fundamental para la inclusión y aceptación al medio. (Luis Fernando Gómez U, *Conducta Alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación, Artículo en internet*)

- **Estilos de Vidas Saludables**

Según Juan Antonio Taguenca Belmonte (2009): el estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir *«estar en el mundo»*, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales.

Hace parte de un concepto fundamental para el desarrollo de éste proyecto ya que por ser el conjunto de actividades diarias, conductas y actitudes que se presentan en una persona se puede posibilitar unas posibles prácticas adecuadas.

«Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles»

(Dr. Roberto del Águila, 2012, *Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras* Consultor Organización Panamericana de la Salud/OMS Chile,)

Teniendo en cuenta lo mencionado por Roberto Águila y Taguenca, tomamos resaltamos la importancia en el origen de un estilo de vida y cómo éste se relaciona con hábito para generar una práctica adecuada. Por habitus o hábito se entiende las formas de obrar, pensar y sentir que están originadas por la posición que una persona ocupa en la estructura social. Es un principio generador y un sistema clasificador de niveles sociales. Son los comportamientos que una sociedad va adquiriendo, se expresan en una manera de actuar.+(Juan Antonio Taguenca Belmonte; Bourdieu; 1991)

Es decir, entonces, que el estilo de vida, es cómo el sujeto se percibe en el mundo, y apropia sus actitudes, comportamientos y actividades diarias, generando a través de un proceso hábitos particulares. No existe un estilo de vida prototipo adecuado+ o perfecto+ ya que cada experiencia es subjetiva y única, sin embargo, es importante reconocer que existen factores de riesgo y factores protectores que influyen para el proceso de cada individuo en su vida: La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida. ¶(World Health Organization 1998, OMS, *promoción de la salud glosario*).

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1. Enfoque

El proyecto está enfocado a lograr en el sujeto una reflexión en torno a sus hábitos alimenticios con el fin de promover estilos de vida saludables y por ende la salud mental, por medio del taller reflexivo.

“En particular el taller reflexivo, se puede definir como un lugar donde se aprende haciendo, es además un instrumento para la socialización; en él se aprende a pensar y actuar en equipo, es un proceso pedagógico en el cual los participantes asumen problemáticas y temáticas específicas a través de una postura integradora, donde reina la reflexión y la articulación de la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso y donde se orientan a la comunicación constante con las realidades personales y sociales.” (Galeano, Eumelia, 2004 *Tomado de *Técnicas Prácticas de Intervención Psicosocial . Caja de herramientas*).

Mediante el taller reflexivo, se vivifica la experiencia de trabajo colectivo como el máximo intercambio de dar-hablar y escuchar, dar y recibir, defender posiciones y buscar consensos, tornándose en una experiencia de trabajo creativo y vivencial que genera identidad, apropiación de la palabra, sentido de pertenencia y compromiso colectivo. (Eumelia.G.2004).

“Esta técnica se torna en motor de aprendizaje significativo y cooperativo porque exige la construcción de metas comunes, la interdependencia de tareas o división de las labores lo que permite al grupo participante ser más eficiente en el desarrollo de sus actividades, en tanto cada cual puede hacer lo suyo con su

aporte personal en beneficio del grupo, perfeccionando con ello su autoestima y la percepción de sí como una persona útil así mismo y a los demás.” (Galeano, Eumelia, 2004 *Tomado de *Tecnicas Practicas de Intervencion Psicosocial . Caja de herramientas*).

Esta metodología tiene como objetivos promover la participación del grupo frente a la tarea o a la problemática presente. Permite el espacio para una libre expresión. Sensibiliza y eleva niveles de conciencia frente a la situación en cuestión, despierta interés y promueve el pensamiento en torno a su solución. (Eumelia.G.2004).

6. 2. Población

El taller estará dirigido a adultos jóvenes entre 25 y 35 años de edad de la comuna 14 de la ciudad de Medellín. Según el perfil demográfico por comunas del 2005-2015 en la comuna 14 (Poblado) en este rango de edad habitan 18,006 personas de los cuales 8,260 son hombres y 9,806 son mujeres.

Según el Plan de Desarrollo de la comuna 14, en cuanto a la distribución de la población por estrato económico, demuestra que el estrato 6 supera el 68% y predomina en el sector. De esta manera los índices del último nivel de estudio alcanzado son significativos. El 69% ha alcanzado el nivel de técnico. 51% la universidad y 43% el posgrado respectivamente. De sus 24 colegios, 23 son privados y uno es público. La cobertura de estas instituciones educativas para la educación total, varía entre 6.065 estudiantes para colegios públicos y 9.993 para colegios privados.

En cuanto a la composición de los hogares, el 28,62% de la población son parejas, el otro 22,67% indica que los hogares donde viven 3 personas y el 21% respectivo cuenta la cantidad de hogares que son habitados por un solo individuo.

De las aproximadamente 3.000 unidades residenciales de la comuna 14, la unidad residencial Parque central del rio, en sector ciudad rio, en la cual residen aproximadamente 400 habitantes, será nuestro campo de acción.

3. Descripción de actividades

Inscripción de tipo voluntaria (grupo abierto).

Horario: martes y jueves 7:00 pm . 8:30 pm

El proyecto de desarrollo tiene como propuesta conformar un taller psico-educativo y reflexivo con el objetivo de promover las prácticas alimenticias saludables permitiendo al sujeto la asimilación de información en esquemas relacionados con el alimento, la conducta de ingesta y la imagen corporal, fortaleciendo los estilos de vida saludables en dicha población.

6. 3. Descripción de actividades

El proyecto de desarrollo tiene como propuesta conformar un taller psicoeducativo y reflexivo con el objetivo de promover las prácticas alimenticias saludables permitiendo al sujeto la asimilación de información en esquemas relacionados con el alimento, la conducta de ingesta y la imagen corporal, fortaleciendo los estilos de vida saludables en dicha población.

Pre-Sesiones Proceso de Afiliación

Descripción: La convocatoria empezará con una actividad de sensibilización que pretende iniciar el proceso de afiliación y reclutamiento al taller, así como generar una idea acerca en torno a la alimentación.

Objetivo: Sensibilizar a la población acerca de la importancia de la alimentación actual y su relación con el bienestar /salud mental.

Estrategia: Se utilizarán técnicas de difusión como medios de información que generarán la pregunta por la alimentación actual del sujeto y la necesidad de asistir al taller. La información brindada en los diferentes medios de difusión será usada de forma oportuna en la unidad residencial parque central del río con el consentimiento de la administración.

- Serán publicados treinta boletines en puntos visibles para la población.
- Tres cartillas generales en la unidad residencial: una en los ascensores y una en la entrada principal.
- Se utilizarán publicaciones en redes sociales a través de Facebook y twitter, e invitación formal vía e-mail a través de los habitantes de la unidad.

Técnicas: Difusión y medios de información, se pondrán 30 boletines, publicaciones en redes sociales y cartilla general en la unidad residencial.

Duración: De forma progresiva, durante una semana.

Sesión 1 Encuadre, presentación e introducción

Descripción: Se realizará una actividad inicial de encuadre que consiste en la presentación de talleristas e invitados, repaso de cronograma y horarios e introducción a las normas en las actividades, así mismo una segunda actividad de Introducción al taller principal, con el fin de conocer las expectativas y aspiraciones de los integrantes generando un ejercicio de cohesión grupal.

Actividad de Encuadre: Comenzará con sillas ubicadas en forma de círculo, en las cuales cada participante del grupo se ubicará de forma correspondiente a como ellos deseen.

En cada silla estará ubicado un alimento.

Cuando todos los integrantes se encuentren sentados, se hará una breve presentación con preguntas simples:

- Nombre
- Interés por el grupo
- Pregunta inicial de la actividad:
- ¿Comerías lo que se encuentra ubicado en tu silla? ¿Por qué?
- ¿Te identificas con tu alimento?
- ¿Por qué escogiste sentarte allí?

Duración: 20 minutos

Actividad 2: Comenzaremos con una introducción acerca de nuestro objetivo general y objetivos específicos; Explicando nuestra labor como psicólogos en formación, desarrollando un proyecto de desarrollo, seguido por nuestros nombres y previa experiencia.

Duración : 20 minutos.

Actividad 3: Realización de la figura humana

Se entregará una hoja a cada grupo realizado al azar; los grupos tendrán la tarea de dibujar una parte del cuerpo (manos, pies, cabeza, torso) y posteriormente al unificar la figura se socializará en torno a las diferencias y discrepancias entre ideas y conceptos como alimentación, salud mental, desarrollo, y adulto joven, con

el fin de crear un inicio y la reflexión sobre la importancia de conocer las prácticas alimenticias adecuadas.

Duración: 30 minutos

Objetivo: Generar una reflexión principal sobre prácticas alimenticias en torno al bienestar relacionadas a la salud mental y a las actividades que se realizarán en el tiempo y horario propuesto. Al mismo tiempo se realizarán actividades de cohesión grupal y de socialización, así como la introducción al taller y el recorrido por el cronograma.

Garantizar un buen comienzo siendo claros en la información en cuanto al cómo, el cuándo y el que se trabajará en el taller. De igual manera pretendemos hacer este encuadre al grupo de forma que se genere una cooperación con la información que queremos brindar, por tal razón se realiza la actividad inicial de cohesión y motivación frente a la tarea. Posteriormente se coordina la asistencia, y se adquiere de forma verbal información del grupo relevante para su organización.

Técnicas: Presentación, introducción y actividad dinámica de cohesión entre parejas para favorecer la socialización entre pares; actividad reflexiva.

Duración: Una hora y treinta minutos.

Sesión 2 Sensibilización de las prácticas alimenticias.

Descripción: Se mostrará un video sobre prácticas alimenticias inadecuadas, el estado actual repercusiones de las mismas (patologías y problemáticas sociales) a nivel mundial y local. Se realizará una actividad dinámica visual, en la cual se realizará la presentación de un video sobre prácticas alimenticias inadecuadas, posteriormente se espera hacer una retroalimentación con los conocimientos referentes a las prácticas. Se desarrollará una puesta en

común acerca de la promoción en las prácticas adecuadas o de lo que en este punto creen los participantes que deben ser las prácticas alimenticias adecuadas.

Link del video:

<https://vimeo.com/11449222>

En ésta actividad se recuerda el propósito de respetar la opinión ajena y el sentido de pertenencia, de forma verbal.

En la socialización se abarcarán preguntas como:

- ¿Qué alimentos pudiste observar allí?
- ¿Qué actitudes tenían las personas que ingerían estos alimentos?
(gestos, rostros, felices, tristes)
- ¿Qué es una práctica alimenticia?
- ¿Por qué es importante tener una práctica alimenticia adecuada?

Las preguntas pueden cambiar de acuerdo a la dinámica grupal, centrándose en la promoción de prácticas adecuadas.

Objetivo: Sensibilizar

Técnicas: Sensibilización por vías cognitivas y emocionales.

Duración: Una hora y treinta minutos

Sesión 3 Creencias, mitos y evaluación de proceso (esquemas de referencia de alimentación y estilo de vida saludable)

Descripción: En esta sesión se realizará una actividad dinámica visual que permite exponer datos generales sobre las actitudes y creencias de la población actual en cuestión en cuanto al alimento. Por último se realizará una presentación donde se expongan los mitos, las ideas y las creencias más comunes en los habitantes de Medellín y sus relaciones con el alimento.

Actividad 1: Se pretende en esta sesión realizar un cuestionario de evaluación que permita adquirir datos sobre las actitudes y creencias de los sujetos en cuestión en cuanto al alimento.

Actividad 2 : Video sobre tipos de mitos y creencias.

Ej:<https://www.youtube.com/watch?v=dMFo8olqY3o>

Se realizará una actividad dinámica visual en la cual se presentará un video acerca de las diferentes prácticas que pueden generar preguntas acerca de los mitos y creencias en los habitantes.

Posteriormente se llevará a cabo la socialización tipo debate acerca de éste video, la cual nos acercará una información importante sobre las creencias y mitos alrededor del alimento de los participantes. Se abordarán preguntas como:

- ¿Qué es un mito?
- ¿Qué mitos conocen sobre la alimentación?
- ¿Qué pudiste observar en el video?
- ¿En el video se observa, un tipo de creencia (vegetarianismo), qué opinas de esto? Aclarando que todo punto de vista es respetable.
- ¿Por qué el niño no se come el pulpo?

Las preguntas pueden variar de acuerdo a la dinámica grupal, haciendo énfasis en el objetivo central de **mitos y creencias** de ésta actividad y recordando que no existe respuesta mala o buena, siempre y cuando se respete el punto de vista de cada compañero.

Actividad 3: Se hará una presentación sobre los esquemas de referencia de alimentación y estilos de vida saludable a cargo de los talleristas la cual tendrá una duración de 15 minutos.

Objetivo: Desarrollar una socialización que busque manifestar las creencias y mitos de los participantes en cuanto a los alimentos.

- Evaluar las actitudes y creencias que tienen los sujetos en cuanto al alimento.

Técnicas: Cuestionario, socialización, cátedra.

Duración: Una hora y treinta minutos.

Sesión 4 Marco teórico (definiciones de conceptos que iremos a tratar)

Descripción: El grupo será instruido en conceptos como desarrollo, alimentación, prácticas, hábitos y adultez. Además resaltaremos la importancia de estilos de vida saludable, hábitos alimenticios adecuados y explicaremos su relación con la salud mental. De igual manera explicaremos de qué forma el ser humano aprende a relacionarse en lo social desde el alimento (aprendizaje).

Objetivo: Informar sobre conceptos fundamentales para pensar la alimentación.

Técnicas: cátedra y socialización, debate.

Duración: Una hora y treinta minutos.

Sesión 5 Problemáticas presentes: horarios y rutinas diarias.

Descripción: Se entregará un folleto simple en el cuál cada participante escriba cómo es su día diario, desde que se levanta (horario), su desayuno, trabajo, actividades diarias, almuerzo (horario), actividades varias, y cena (trabajo). El folleto tendrá un espacio único dirigido a las actividades diarias de cada participante en donde reflejarán la importancia de las prácticas alimenticias.

Posteriormente se generará una socialización de esta actividad, creando una discusión frente a las problemáticas presentes en los integrantes del grupo en

cuanto a sus hábitos alimenticios y las situaciones que causan las deficiencias en los mismos.

Consigna: En éste folleto encontrarán varias casillas destinadas a las actividades que normalmente hacen día a día, llénela de acuerdo como lo hacen cotidianamente. Por ejemplo: a qué horas consumen su desayuno, almuerzo y cena y qué alimentos ingieren. En actividades diarias, si hacen algún deporte o trabajan, cuál es su horario, encontrarán al final dos recuadros para escribir la importancia de cada una de éstas actividades y si se han saltado una de estas ¿cuál fue?. Al terminar haremos una socialización, esta es una actividad reflexiva, para ustedes.

Descripción:

Actividad: ¡ Mi horario!

Objetivo: Promover la importancia en cuanto a los hábitos alimenticios, los horarios cotidianos y los factores de riesgo que causan al alterar estos mismos.

Técnica: Socialización, actividad dinámica visual, reflexión.

Duración: Una hora y treinta minutos.

Esbozo Folleto Actividad ¡ Mi horario! :

Mi horario					
	Horario	Describe tu actividad		¿Por qué es importante comerlo?	Hoy olvidé una comida, ¿cuál fue?
Desayuno					
Actividades Varias Deportivas, Trabajo					
Almuerzo					
Actividades varias Deportivas Trabajo					
Cena					

Sesión 6 Estrategias de intervención y estilos de vida relacionados con la alimentación.

Actividad 1:

Se realizará un cuestionario que permita adquirir datos sobre los estilos de vida relacionados al alimento. Tendrá las siguientes preguntas:

- ¿Qué es para ti la salud?
- ¿Qué es para ti salud mental?
- ¿Qué es una adecuada alimentación?
- ¿Por qué es importante alimentarse adecuadamente?
- ¿Cómo podría influir tu alimentación en tu salud mental?
- En breves palabras describe la forma en que te alimentas, desayuno, almuerzo y comida.
- ¿Qué haces para tu salud y salud mental en tu día a día?

- Si fueras a tener un hijo ¿cómo le enseñarías a alimentarse?
- ¿Cómo se vivía la alimentación en tu familia? ¿Cómo te enseñaron a alimentarte?

Actividad 2:

Enseñaremos formas y opciones de relacionarse de manera más efectiva con el alimento. Nutricionista invitada para dar conferencia de alimentación en la adultez. Se expondrán estilos de vida que deban relacionarse de cierta forma con el alimento como lo son deportistas o personas que padecen de enfermedades y reflexionaremos en torno a el papel que cumple el alimento, en la manera que los ingieren y las creencias que poseen en torno al mismo para su vida cotidiana o el cumplimiento de ciertos objetivos.

Objetivo: Potenciar las diferentes formas y opciones de relacionarse de manera más efectiva con el alimento.

Técnica: Cátedra, socialización y debate.

Duración: Una hora y treinta minutos.

Sesión 7 Talleres de Adhesión a la tarea

Descripción: las personas construirán sus propias definiciones con los conceptos que han asimilado y generarán actividades en la creación de un plan de 21 días que les permitirá realizar un ejercicio reflexivo para adquirir hábitos más saludables.

Actividad 1:

Se entregará un formato de 21 hojas individuales a cada asistente en la cual empezarán a crear su propio plan de 21 días, para generar hábitos, en los cuales empezarán a escribir cada día sus alimentos y horarios. Desayuno (hora), almuerzo (hora), cena (hora); así mismo, escribirán si en algún momento saltaron una comida, qué sintieron al respecto, y sus emociones al terminar el día. Explicaremos

el sentido de generar hábitos, la relación que tiene con la alimentación y el bienestar integral.

Esta actividad tendrá una duración de 1 hora.

Así mismo se explicará el sentido de generar hábitos y la relación que tiene con la alimentación y el bienestar integral.

Objetivo: Promover hábitos de vida más saludables y favorecer los objetivos planteados en las anteriores

Técnica: Actividad dinámica reflexiva, socialización.

Duración: Una hora y treinta minutos

Sesión 8 Socialización: Menú ideal.

Descripción:

Con el fin de retomar la tarea de promover hábitos alimenticios más saludables, se realizará la actividad de creación de menú ideal que les permitirá recapitular su plan de 21 días hecho en las sesiones anteriores; esto favorecerá sus prácticas alimenticias y generará una posible reflexión en torno a los hábitos que han adoptado y su concepción de la alimentación.

Se entregará una hoja individual a cada asistente en la cual empezarán a crear su propio menú ideal, (Desayuno, almuerzo, y cena) vinculándose con el fin del taller.

Objetivo: Promoción hábitos alimenticios más saludables. Y favorecer los conocimientos tratados en las sesiones anteriores.

Técnica: Actividad dinámica reflexiva y socialización.

Duración: Una hora y treinta minutos.

Sesión 9 Picnic y compartir alimentos

Descripción: Se realizará una actividad compartida llamada picnic en la cual cada integrante llevará un alimento compuesto (preparado) y lo expondrá al grupo, respondiendo las siguientes preguntas, de forma creativa.

- ¿Por qué es importante para el bienestar integral?
- ¿Por qué lo eligió?
- ¿Cuál es la importancia de las prácticas alimenticias adecuadas?

En el segundo plano de la actividad los participantes compartirán los diversos platos de alimentos, de modo que socialicen entre los integrantes del taller, familiares invitados y se finalice el taller.

Objetivo: Favorecer el objetivo principal, teniendo en cuenta el bienestar integral y la promoción de las practicas alimenticias relacionadas a la salud.

Técnica: Actividad dinámica, socialización.

Duración: Una hora y treinta minutos.

8. Sistema de monitoreo y evaluación

Para la evaluación del proyecto y de las sesiones, partiendo de la necesidad de extraer tantos datos como sea posible, se ideó un plan evaluativo en dos niveles que desde diferentes miradas permitan hacer una evaluación tanto de proceso como de resultados.

Evaluación de proceso: se plantea la recolección individual de los aprendizajes de cada participante de la sesión por medios escritos, a cada participante se le pedirá al final de la sesión escribir los aprendizajes logrados durante ese espacio, estos aprendizajes serán contrastados posteriormente con los objetivos o metas de la respectiva sesión, buscando concordancia o sintonía entre lo manifestado por el participante y la meta específica de la sesión, a partir de esto se evaluará si fueron

alcanzados o completados dichos objetivos o metas de cada sesión y permitir así, analizar el adecuado desarrollo del taller acorde al plan establecido.

Evaluación de resultados: se busca a partir de una mirada pre-experimental el modelo de preprueba-posprueba para identificar una línea base al principio del taller por medio de una encuesta que realizaremos en la que se le pregunta al participante sobre mitos alimenticios, metabolismo, como esto afecta su rendimiento en el día a día, su bienestar, su estado de ánimo, etc. Al final del taller en la última sesión se llevara a cabo esto mismo, para así poder comparar los resultados a inicio del taller y al final de este y evaluar su impacto.

Justificación: La evaluación que se realiza con base en los objetivos del programa, busca establecer si los resultados son consecuencia de la intervención. Esto se hace, según Vendung (1997) y House (1980) a partir del análisis de la discrepancia entre los objetivos predefinidos y los resultados alcanzados. En otras palabras esta evaluación tiene como fin averiguar los efectos que esta teniendo la intervención siendo contrastados con las necesidades y expectativas de los beneficiarios, dejando a un lado los objetivos específicos de la sesión y prestando mayor importancia a los resultados que arroje el programa, datos que son abstraídos directamente de los participantes y de las socializaciones y debates propuestos en las ultimas sesiones, donde se indicara el nivel de asimilación. Así pues el sistema de evaluación propuesto en este caso busca por medio de indicadores de proceso y de resultado anexados en la tabla.

Objetivo de la sesión	Meta	Indicador	Fuente de verificación	Supuesto
-----------------------	------	-----------	------------------------	----------

<p><u>Sesión 0:</u></p> <p>Pre- Sesión</p> <p>Convocatoria:</p> <p>atraer interesados en el taller.</p>	15-20 personas.	Cantidad de personas que asistan.	Asistencia tomada al inicio de la sesión y cantidad de personas inscritas.	Las personas responderán a la convocatoria asistiendo con amigos o conocidos.
<p><u>Sesión 1</u></p> <p>Encuadre:</p> <p>Informar sobre parámetros, reglas y objetivos del taller y obtener una línea base sobre los conocimientos existentes en cuanto a la temática del taller.</p>	Informar a los asistentes sobre los objetivos tratados en el taller y sus reglas.	Conocimientos manifestados de manera escrita durante la recolección de datos de la línea base.	Encuesta conformada por preguntas acerca de la información brindada al inicio del taller y los conocimientos que se tienen acerca del metabolismo, valores nutricionales, mitos, creencias, alimentos, estados de ánimo y estilos de vida.	Los asistentes lograrán conocimientos claros y replicables fuera de los espacios del taller.
<p><u>Sesión 2:</u></p> <p>Practicas inadecuadas:</p> <p>Sensibilizar a los asistentes frente</p>	Lograr en un 70% de los participantes determinados aprendizajes	Conocimientos manifestados de manera escrita en torno a la alimentación,	Aprendizajes manifestados al final de la sesión bien sea de manera escrita.	Los asistentes lograrán conocimientos claros y replicables fuera de los

a las prácticas alimentarias inadecuadas.	manifiestos en torno a las prácticas alimentarias inadecuadas.	prácticas y estilos de vida		espacios del taller.
<u>Sesión 3:</u> Creencias y mitos: evaluar los conocimientos obtenidos de la sesión.	Lograr en un 70% de los participantes determinados aprendizajes manifiestos en torno a los mitos y creencias populares sobre alimentación.	Conocimientos manifestados de manera escrita en torno a los mitos y creencias populares sobre alimentación.	Aprendizajes manifestados al final de la sesión de manera escrita.	Los asistentes lograrán conocimientos claros y replicables fuera de los espacios del taller.
<u>Sesión 4:</u> Definiciones de conceptos: Desarrollar conceptos de alimentación, prácticas y estilos de vida.	Lograr en un 70% de los participantes determinados aprendizajes manifiestos sobre los conceptos de alimentación, prácticas y estilos de vida.	Conocimientos manifestados de manera escrita en torno a los conceptos alimentación, prácticas y estilos de vida.	Aprendizajes manifestados al final de la sesión de manera escrita.	Los asistentes lograrán la adquisición de los conceptos y aprendizajes claros y replicables fuera de los espacios del taller
<u>Sesión 5:</u>	Lograr en un	Participaciones e	Participación	Los asistentes

<p>Problemáticas presentes (estados de ánimo y horario) reflexión en torno a estos temas.</p>	<p>70% de los participantes la identificación sobre las propias problemáticas en torno al estado de ánimo y su relación con el consumo de alimentos y sus horarios.</p> <p>Generar aprendizajes en torno a dichas reflexiones.</p>	<p>identificación con relatos de problemáticas relacionadas con el estado de ánimo y su relación con el consumo de alimentos y sus horarios.</p>	<p>individual en la reflexión y aprendizajes manifestados al final de la sesión.</p>	<p>participarán con experiencias y opiniones propias y a partir de la identificación lograda con dichas experiencias y la reflexión se generará aprendizajes.</p>
<p><u>Sesión 6:</u> estilos de vida relacionados con la alimentación: transmitir información en búsqueda de mejorar la relación con los alimentos y su consumo.</p>	<p>Lograr en un 70% de los participantes determinados aprendizajes manifiestos en torno a la relación con los alimentos y su consumo.</p>	<p>Conocimientos manifestados de manera escrita en torno a la relación con los alimentos y su consumo.</p>	<p>Aprendizajes manifestados al final de la sesión bien sea de manera escrita.</p>	<p>Los asistentes lograrán conocimientos claros y replicables fuera de los espacios del taller en torno a sus propias experiencias y relación con los alimentos.</p>
<p><u>Sesión 7:</u> Sesión</p>	<p>Lograr un 70%</p>	<p>Presencia de</p>	<p>Plan de</p>	<p>Los asistentes</p>

de evaluación: Retomar y atar los conceptos y aprendizajes obtenidos hasta el momento.	de los participantes atar y dar coherencia a los aprendizajes obtenidos hasta la fecha en el taller.	aprendizajes manifestados en torno a los temas tratados a lo largo del taller y su coherencia entre ellos.	alimentación de 21 días (producto de la sesión) para generar hábitos.	lograrán dar cuenta de conceptos previamente aprendidos y logran relacionarlos entre sí de manera satisfactoria.
<u>Sesión 8</u> Sesión de evaluación: Creación de Menú ideal: Unir conceptos y aprendizajes por medio de la construcción de su propio menú (Desayuno, almuerzo, y cena)	Lograr un 70% de los participantes atar y dar coherencia a los aprendizajes obtenidos hasta la fecha en el taller y construir su propio % Menú ideal+.	Presencia de aprendizajes manifestados en torno a los temas tratados a lo largo del taller y su coherencia entre ellos.	Proceso de construcción y el mismo % Menú ideal+.	Los asistentes lograrán conocimientos claros y replicables fuera de los espacios del taller y construirán satisfactoriamente su % Menú ideal+.
<u>Sesión 9:</u> Picnic y evaluación de aprendizajes logrados.	Asistencia de la misma cantidad de participantes que se lograron durante la convocatoria y manifestación clara de los	Cantidad de personas que asistan, respuestas positivas y aprendizajes manifestados.	Encuesta entregada al inicio del taller junto con un formato en donde se manifiesten los aprendizajes y experiencias	Se mantendrá la cantidad de participantes y se manifestarán los aprendizajes logrados.

	aprendizajes individuales		obtenidas a lo largo de todo el taller.	
<u>Sesión 10:</u> <u>Retroalimentación</u> <u>y elaboración de</u> <u>informes</u>	Recepción y devolución positiva de las experiencias vividas a lo largo del taller y aclaración escrita de estas.	Participación en la retroalimentación y desarrollo satisfactorio y completo de los informes.	Participaciones individuales e informes.	Los asistentes participarán y darán su opinión constructiva sobre el taller en general, y llevaran a cabo de manera individual su propio informe.

7. Plan operativo:

Sesión	Actividades	Propósitos	Material	Indicador	Modo de evaluación	Fuente de verificación
0	<p>Pre- Sesión Proceso de Afiliación Técnicas de difusión a través medios de información. Duración: 1 semana.</p>	<p>Sensibilizar a la población acerca de la importancia de la alimentación actual y su relación con el bienestar /salud mental. Generar una pregunta por sus hábitos alimenticios y consolidar un proceso de afiliación.</p>	<p>Medios de información: 30 Boletines que serán publicados en la unidad residencial y puntos visibles para todo el público. Publicaciones en redes sociales, e invitación formal vía e-mail a los habitantes de la unidad. 3 Cartillas generales en la unidad residencial.</p>	<p>Cantidad de personas que asistan.</p>	<p>Activación de un mensaje por medio de redes visuales. Registro al taller, inscripción y asistencia serán los evaluadores.</p>	<p>Asistencia tomada al inicio de la sesión y cantidad de personas inscritas.</p>
1	<p>Actividad de Presentación: Identificación con tu alimento, preguntas de socialización.</p> <p>Actividad 2 Encuadre: Introducción acerca de nuestros objetivos tanto general como específicos.</p> <p>Actividad 3: Realización de la figura humana Se entregará una hoja a cada grupo realizado al azar, los grupos tendrán la tarea de dibujar una parte del cuerpo (manos, pies, cabeza, torso) , reflexión e importancia de conocer las prácticas alimenticias adecuadas.</p>	<p>Garantizar un buen comienzo siendo claros en la información en cuanto al cómo, el cuándo y el que se trabajara en el taller. De igual manera</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas - Alimentos de paquetes - Chocolates - Golosinas - Verduras - Sillas - Tablero - Marcadores - Hoja para la inscripción. 	<p>Conocimientos manifestados de manera escrita durante la recolección de datos de la línea base.</p>	<p>Hoja de de inscripción de forma inscrita. Evaluación de proceso a través de encuesta en sesión 1. Los talleristas empezarán un diario de campo para las actividades que</p>	<p>Encuesta conformada por preguntas acerca de la información brindada al inicio del taller y los conocimientos que se tienen acerca del metabolismo, valores</p>

		<p>pretendemos preparar al grupo de forma que estén dispuestos a recibir la información que queremos brindar, por tal razón debe estar cohesionado y motivados en torno a la tarea.</p> <p>Asegurar la asistencia y la adhesión al taller. Adquirir información del grupo relevante para su dirección.</p>			son de tipo socialización.	nutricionales, mitos, creencias, alimentos, estados de ánimo y estilos de vida.
2	<p>Sensibilización: Practicas inadecuadas</p> <p>Actividad 1: <u>Actividad</u> dinámica visual de prácticas inadecuadas.</p> <p>Duración 10 minutos.</p> <p>Actividad 2: Socialización</p> <p>Duración:45 minutos.</p> <p>Link del video: https://vimeo.com/11449222</p>	<p>Desarrollar una socialización sobre las practicas alimenticias inadecuadas.</p> <p>Promover una las practicas adecuadas y su relación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Video Beam - Computador - Audio 	<p>Conocimientos manifestados de manera escrita en torno a la alimentación, prácticas y estilos de vida</p>	<p>Diario de campo realizado por los talleristas donde se registrarán los momentos relevantes de la socialización</p>	<p>Aprendizajes manifestados al final de la sesión de manera escrita.</p>

		con el bienestar integral .				
3	<p>Sesión 3 Creencias, mitos y evaluación de proceso:</p> <p>Actividad 1: Se pretende en esta sesión realizar un cuestionario que permita adquirir datos sobre las actitudes y creencias de los sujetos en cuestión en cuanto al alimento.</p> <p>Actividad 2 : Video sobre tipos de mitos y creencias. Ej:https://www.youtube.com/watch?v=dMFo8oIqY3o</p> <p>Actividad 3: Se hará una presentación sobre los esquemas de refencia de alimentación y estilos de vida saludable a cargo de los talleristas la cual tendrá una duración de 15 minutos.</p>	<p>Desarrollar una socialización que busque manifestar las creencias y mitos de los participantes en cuanto a los alimentos.</p> <p>Evaluar las actitudes y creencias que tienen los sujetos en cuanto al alimento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Video Beam - Computador - Cuestionario de alimentación o Estilos de vida saludables. 	<p>Conocimientos manifestados de manera escrita en torno a los mitos y creencias populares sobre alimentación.</p>	<p>Registro en el diario de campo acerca de los elementos tratados en la socialización sobre los mitos y creencias.</p>	<p>Aprendizajes manifestados al final de la sesión en manera escrita.</p>
4	<p>Sesión 4 Marco teórico (definiciones de conceptos que iremos a tratar)</p> <p>Descripción:</p> <p>Actividad magistral en la cual también los integrantes participan su concepto propio de alimentación y adultez (opcional) (20 minutos)</p>	<p>Promover la importancia de estilos de vida saludable, habitos alimenticios adecuados y su relación con la salud mental. Desarrollar los conceptos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tablero • Marcador • Hojas 	<p>Conocimientos manifestados de manera escrita en torno a los conceptos alimentación, prácticas y estilos de vida.</p>	<p>Registro en el diario de campo acerca de la socialización sobre conceptos de desarrollo, alimentación , prácticas, hábitos y adultez.</p>	<p>Aprendizajes manifestados al final de la sesión de manera escrita.</p>

		de desarrollo, alimentación, practicas, habitos y aduitez.				
5	<p>Sesión 5 Problemáticas presentes (estados de ánimo, horario.) Descripción: Actividad: 1 Mi horario Se entregará un folleto simple en el cuál el integrante escriba cómo es su día diario: desayuno, trabajo, actividades diarias, almuerzo (horario), actividades varias, y cena . Actividad 2: socialización de esta actividad. Duración: 30 minutos.</p>	Promover la importancia en cuanto a los habitos alimenticios, los horarios cotidianos y los factores de riesgo que causan al alterar estos mismos.	<ul style="list-style-type: none"> • Folletos • Lapiceros • Tablero 	Participaciones e identificación con relatos de problemáticas relacionadas con el estado de ánimo y su relación con el consumo de alimentos y sus horarios.	Registro de un folleto individual sobre %ai horario+, se pedirán al finalizar la sesión. Registro en el diario de campo, experiencias de la socialización.	Participación individual en la reflexión y aprendizajes manifestados al final de la sesión.
6	<p>Sesión 6 Estrategias de intervención y estilos de vida relacionados con la alimentación. Descripción: Nutricionista invitada para dar conferencia de alimentación en la aduitez. Duración: 1 hora y 15 minutos. Actividad 2: Socialización Duración: 15 minutos.</p>	Potenciar las diferentes formas y opciones de relacionarse de manera más efectiva con el alimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Tablero • Nutricionista • Hojas 	Conocimientos manifestados de manera escrita en torno a la relación con los alimentos y su consumo.	Registro en el diario de campo los conocimiento manifestados a través de la socialización con la invitada especial.	Aprendizajes manifestados al final de la sesión bien sea de manera escrita.
7	<p>Sesión 7 Talleres de Adhesión a la tarea Descripción: Plan de 21 días que les permitirá realizar un ejercicio para adquirir hábitos más saludables. Explicaremos el sentido de generar hábitos, la</p>	Promover habitos alimenticios más saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Tablero • Lapiceros 	Presencia de aprendizajes manifestados en torno a los temas tratados a lo	Registro a través del plan de 21 días. Registro a través del diario	Plan de alimentación de 21 días (producto de la sesión) para

	<p>relación que tiene con la alimentación y el bienestar integral. Esta actividad tendrá una duración de 1 hora y media.</p>	<p>Favorecer los objetivos planteados en las anteriores sesiones.</p>		<p>largo del taller y su coherencia entre ellos.</p>	<p>de campo su socialización con los hábitos diarios.</p>	<p>generar hábitos.</p>
8	<p>Sesión 8 Socialización Creación de Menú ideal Se entregará una hoja individual a cada asistente en la cual empezarán a crear su propio menú ideal, (Desayuno, almuerzo, y cena) lo cual les permitirá unir conceptos tratados en las sesiones anteriores, y así mismo vincularse con la tarea de promover prácticas alimenticias adecuadas.</p>	<p>Promoción hábitos alimenticios más saludables. Favorecer los conocimientos tratados en las sesiones anteriores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lapiceros • Tablero 	<p>Presencia de aprendizajes manifestados en torno a los temas tratados a lo largo del taller y su coherencia entre ellos.</p>	<p>Registro sobre la construcción del menú ideal en el diario de campo, y su relación con el menú ideal. Se recogerá un plan de 21 días para anexarlo al diario de campo.</p>	<p>Proceso de construcción y el mismo Menú ideal+.</p>
9	<p>Sesión 9 picnic y compartir alimentos Descripción: Crear una actividad compartida llamada picnic en la cual los participantes expondrán sus platos respondiendo a preguntas variadas en las cuales le comenten al grupo la importancia de las prácticas alimenticias adecuadas. Posteriormente se compartirán los diversos platos de alimentos ,se socialice entre los integrantes del taller, familiares y se finalice el taller. Esta actividad tendrá una duración de una hora y media.</p>	<p>Favorecer el objetivo principal, teniendo en cuenta el bienestar integral y la promoción de las practicas alimenticias relacionadas a la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos diversos - Mesas - Sombrillas - Sillas - Carteles - Mantales - Servilletas - Utiles de limpieza 	<p>Cantidad de personas que asistan, respuestas positivas y aprendizajes manifestados.</p>	<p>Registro al diario de campo sobre las experiencias vividas a través del taller, y la socialización correspondiente a esta sesión. Se hará un registro visual, con los integrantes de esta sesión. Se recogerá un</p>	<p>Encuesta entregada al inicio del taller junto con un formato en donde se manifiesten los aprendizajes y experiencias obtenidas a lo largo de todo el taller.</p>

					cuestionario hecho previamente.	
10	Sesión 10 Proceso de evaluación y retroalimentación	Favorecer el proceso de la evaluación y recoger los resultados a través de los talleres.	- Hojas - lapiceros	Participación en la retroalimentación y desarrollo satisfactorio y completo de los informes.	Registro en el diario de campo sobre la socialización hecha por los participantes. Elaboración de informe hecha por los talleristas.	Participaciones individuales e informes.

8. Presupuesto :

		Presupuesto		\$920.000 Total	
Rubro		Recurso didáctico			
Cantidad	Descripción	Valor Un.	Valor Total.		
1pte	Hojas de Papel	\$3.500	\$3.500		
3un	Cartillas de papel cartón	\$2.000	\$6.000		
30un	Boletines en cartulina	\$700	\$21.000		
3un	Botella de agua	\$2000	\$6000		
1 pte	Golosinas	\$1.300	\$1.300		

4un	Frutas	\$500	\$2.000	
2 pte	Alimentos de paquetes	\$800	\$1.600	
5un	Chocolates	\$200	\$1.000	
3un	Verduras	\$1.000	\$3.000	
25un	Folletos diseñados por talleristas.	\$2.000	\$50.000	
3un	Alquiler Manteles	\$8.000	\$21.000	
4un	Alquiler Sombrillas	\$10.000	\$40.000	
2un	Alquiler Mesas	\$25.000	\$50.000	
20un	Alquiler Sillas	\$1.000	\$20.000	
1	Alquiler Tablero	\$20.000día	\$20.000	
1	Alquiler Video Beam	\$100.000	\$100.000	Recurso didáctico
Rubro	Facilitadores			
13 Horas	Psicólogos en Formación	\$30.000	\$390.000	
Horas	Nutricionista	\$78.000	\$78.000	Invitado especial
Transporte	Viáticos	\$100.000	\$100.000	Viaticos
Presupuesto total:			\$920.000	

--	--	--	--	--

9. Cronograma

Horario	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
7:00-8:30pm	<ul style="list-style-type: none"> Sesión 0 Proceso de Afiliación <u>Día: Martes</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Actividad 1 Encuadre y presentación <u>Día: Martes</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Actividad 3 Creencias, mitos y evaluación de procesos Día: Martes 	<ul style="list-style-type: none"> Actividad 5 Problemáticas presentes . Actividad : Mi horario. <u>Día : Martes</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Actividad 7 Adhesión a la tarea Actividad :plan de 21 días <u>Día: Martes</u> 	<ul style="list-style-type: none"> Actividad 9 Picnic y compartir alimentos <u>Día Martes</u>

<p>-7:00-8:30pm</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad Proceso de Afiliación <u>Día : Jueves</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2 Sensibilización (Video) <u>Día jueves</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 4 Marco teórico (definiciones de conceptos que iremos a tratar) <u>Día: Jueves</u> 	<p>Actividad 6 Cuestionario e Invitado especial: Nutricionista. <u>Día: Jueves</u></p>	<p>Actividad 8 Socialización Actividad Menú ideal <u>Día Jueves</u></p>	<p>Actividad 10 evaluación y socialización <u>Día: Jueves y viernes.</u></p>
----------------------------	--	--	---	---	--	--

10. REFERENCIAS

1. Antonio Damasio (2012) *Y el cerebro creó al hombre*, Editorial: Destino.
2. Aguayo, B. 2012. *Adulto joven*.
3. Ayuda acción en Colombia (2012), *Programa Ayuda Acción en Colombia* , artículo tomado en internet de <http://www.ayudaenaccion.org/colombiasomos/mision-y-valores-2/>
4. Bowlby, J (1951) *Maternal Care and Mental Health*, Organización Mundial de la Salud (OMS).
5. Carolina Barros Muñoz, Carolina Tamayo Carlucci, Diego Restrepo Isaza, Juan Diego Tobón Lotero, et al. *Plan de Desarrollo de la Comuna 14 El Poblado*, Primera Edición 2010, Medellín. *Perfil demográfico por comunas 2005-2015*. Tomado de <http://www.medellin.gov.co>
6. Dawkins (2004). *Evolución: el mayor espectáculo sobre la Tierra*.
7. Fischler, C, (1995), *El (h)omnívoro (el gusto, la cocina y el cuerpo)*, Barcelona, Anagrama.
8. García, (2010), *Talleres reflexivos sobre hábitos saludables en centro tres esquinas, Pereira* , artículo en internet tomado de <http://www.eduteka.org/proyectos.php/2/15874>.
9. *Herramientas para talleres psicosociales: Caja de herramientas FUNLAM*, artículo recuperado de internet <http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/CajadeHerramientas.pdf>

10. Isabel Cristina Castrillón. Psicóloga. Estudiante Maestría en Salud Mental de la Niñez y la Adolescencia. Oscar Ignacio Giraldo. Psicólogo, Magíster en Educación. Profesor Departamento de Psicología Universidad de Antioquia. *Prácticas de Alimentación y Conductas Alimentarias en niños de 3 a 10 años, Medellín, Universidad CES*
11. Luis Fernando Gómez U, *Conducta Alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación, Artículo en internet.*
http://www.scp.com.co/precop/precop_files/modulo_7_vin_4/PrecopVol7N4_5.pdf
12. (2010) *La crianza Humanizada* , *Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia Año*, Edición XV No. 119, Universidad de Antioquia, Medellín
13. Ley 116 del 21 de enero del 2013 por la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones.
14. Luis Alberto Angel, Luz Marina Martínez, Rafael Vásquez, Katerine Chavarro,(1994), *Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia*, Santafé de Bogotá, Colombia.
15. Mahler, Margaret (1984). *Estudios 1: Psicosis infantiles y otros trabajos*. Buenos Aires: [Paidós](#). ISBN 950-12-4095-9.
16. Maslow A.H, (Fecha), *Jerarquía de las necesidades humanas*.
17. Ministerio de salud y protección social *Plan decenal de salud 2012 -2021 tomado de internet* .<http://www.idsn.gov.co/index.php/plan-decenal-de-salud-publica-2012-2021>

- 18.OMS (2013) *Organización Mundial de la Salud*.
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- 19.Piaget. J. 1964. *Seis estudios de psicología*.
- 20.Primer informe del derecho humano a la alimentación. <http://www.odalc.org/documentos/1341943181.pdf>
- 21.F. Phillips Rice. (1997). *Desarrollo humano*. Spitz, R.A. (1965). *The first year of life : a psychoanalytic study of normal and deviant development of object relations*.
- 22.Taguenca Belmonte, Juan Antonio. (2009). El concepto de juventud. Revista mexicana de sociología, 71(1), 159-190. Recuperado en 21 de mayo de 2014, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032009000100005&lng=es&tlng=es.
- 23.Universidad Nacional de Colombia, *Derecho a la alimentación en Colombia: Situación, contextos, y vacíos* Artículo tomado de internet (Bogotá, XII/06. P.)
24. Uribe Merino, José Fernando. 2006. *Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín, Colombia*. En: Boletín de Antropología Universidad de Antioquia, Vol. 20 N.o 37, pp. 227-250.
- 25.Eumelia.G.(2004). *Técnicas Prácticas de Intervención Psicosocial . Caja de herramientas*.