



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

1. Título del proyecto: Prevención integral del consumo de sustancias psicoactivas y de las adicciones no químicas

2. Objetivos

General:

- Realizar actividades de promoción de estilos de vida saludable como estrategia de prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas y de adicciones no químicas.

Específicos:

- Generar espacios y estrategias que posibiliten a los estudiantes la reflexión en torno a los estilos de vida saludable, el consumo de sustancias psicoactivas y las adicciones no químicas.
- Establecer redes de apoyo interinstitucional que enriquezcan y fortalezcan las estrategias, las acciones y las actividades institucionales orientadas a la promoción de estilos de vida saludable y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y las adicciones no químicas.
- Diseñar estrategias, actividades y recursos didácticos para la promoción de estilos de vida saludable y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y las adicciones no químicas.



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

3. Marco conceptual [definición de conceptos clave]

- **Prevención:** Proceso activo de implementación de iniciativas tendientes a modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fundamentando el autocontrol individual y la resistencia colectiva ante problemáticas o fenómenos particulares [Consuegra (2010), p. 218].
- **Promoción y Prevención:** Proceso para proporcionar a las poblaciones los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma, mediante la intervención de los determinantes de la salud y la reducción de la inequidad. Esto se desarrolla fundamentalmente a través de los siguientes campos: formulación de política pública, creación de ambientes favorables a la salud, fortalecimiento de la acción y participación comunitaria, desarrollo de actitudes personales saludables y la reorientación de los servicios de salud; por sus características la promoción de la salud supone una acción intersectorial sólida que hace posible la movilización social requerida para la transformación de las condiciones de salud [Ministerio de Salud de Colombia].
- **Prevención universal:** desarrollo de estrategias y acciones generales no muy intensas que intentan dotar de herramientas generales a una población seleccionada (por ejemplo, competencias comunicativas, pensamiento crítico) respecto a una problemática identificada. Con ello se busca prevenir los factores que dan lugar a problemáticas particulares, a través de campañas en diferentes medios y de educación pública para informar a la gente sobre los programas. Estos programas generalmente son más cortos y menos intensivos que las estrategias de prevención indicada y selectiva. No es necesario que el personal esté tan bien entrenado porque estos enfoques generalmente están soportados por videos y otros materiales altamente estructurados [Consuegra (2010), pp. 218-219].



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

- **Droga:** toda sustancia que introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más funciones de éste [Becoña Iglesias (2002), p. 21].
- **Droga de abuso:** cualquier sustancia, tomada a través de cualquier vía de administración, que altera el estado de ánimo, el nivel de percepción o el funcionamiento cerebral [Becoña Iglesias (2002), p. 21].
- **Adicción:** Tendencia imperiosa de la persona que pierde su capacidad de dominio en relación con el consumo de drogas, al uso de objetos (p.e. computador) o a la repetición de actividades (p.e. juego compulsivo), hasta el punto de dañarse a sí misma o a la sociedad. Cualquier comportamiento que cumpla los siguientes seis criterios será definido operacionalmente como adicción: 1) Saliencia: cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta; 2) Modificación del humor: experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad; 3) Tolerancia: proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos anteriores; 4) Síndrome de abstinencia: estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida; 5) Conflicto: se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular; y 6) Recaída: tendencia a volver los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control [Consuegra (2010), p. 5].
- **Farmacodependencia:** de acuerdo a la OMS, es definida como "Estado psíquico, y a veces físico, causado por la interacción entre un organismo vivo y el



FEBRERO 24 DE 2010

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.

RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

fármaco, caracterizado por modificaciones del comportamiento y por otras reacciones que comprenden siempre un impulso incontrolable por tomar el fármaco, en forma continua o periódica, a fin de experimentar sus efectos psíquicos y, a su vez, para evitar el malestar producido por su supresión" [Navarro (1998)].

- **Adicciones no químicas:** Son actividades y comportamientos cotidianos que, convertidos en adicción, impiden llevar una vida satisfactoria. Se caracterizan por trastornos de dependencia vinculados a actividades humanas diversas. Existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas. Quienes padecen una adicción sin sustancia no pueden dejar de repetir una conducta (jugar, entrar en las redes sociales, comprar, etc.) una y otra vez. El aspecto clave de la adicción comportamental no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que se establece con ella. Lo esencial del trastorno es que la persona adicta pierde el control sobre la actividad elegida y continúa con ella a pesar de las consecuencias adversas que le produce [Departamento de Salud del Gobierno Vasco].
- **Uso de drogas:** el consumo de una sustancia que no produce consecuencias negativas en el individuo. Este tipo de consumo es el más habitual cuando se usa una droga de forma esporádica [Becoña Iglesias (2002), p. 47].
- **Abuso de drogas:** uso continuado a pesar de las consecuencias negativas derivadas del mismo [Becoña Iglesias (2002), p. 47].
- **Dependencia de drogas:** uso excesivo de una sustancia, que genera consecuencias negativas significativas a lo largo de un amplio período de tiempo. También puede ocurrir que se produzca un uso continuado intermitente o un alto consumo sólo los fines de semana. [Según el CIE-10 es] un conjunto de manifestaciones fisiológicas, comportamentales y cognoscitivas en el cual el



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

consumo de una droga, o de un tipo de ellas, adquiere la máxima prioridad para el individuo, mayor incluso que cualquier otro tipo de comportamiento de los que en el pasado tuvieron el valor más alto. La manifestación característica del síndrome de dependencia es el deseo, a menudo fuerte y a veces insuperable, de ingerir sustancias psicoactivas ilegales o legales, aun cuando hayan sido prescritas por un médico. [Becoña Iglesias (2002), *Ibíd*].

- **Adicto:** son aquellos consumidores habituales de drogas que siguen consumiendo la droga a pesar de sus efectos adversos sobre su salud y su vida social, y a pesar de sus esfuerzos reiterados por dejar de consumirla [Pinel (2007), p. 416].
- **Sustancia psicoactiva:** aquella sustancia (o droga) de origen natural o sintético que al introducirse por cualquier vía en el organismo ejerce un efecto sobre el Sistema Nervioso Central, modificando el estado físico y mental del individuo (ej., el estado de ánimo, la percepción, la tolerancia al dolor, la sociabilidad, etc.), y que produce dependencia, síndrome de abstinencia y necesidad de su consumo por parte del individuo [Becoña Iglesias y Cortés Tomás (2010), p. 301].
- **Salud:** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades [Organización Mundial de la Salud (2014)].
- **Estilos de vida saludable:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Esto implica temas como la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, el trabajo, la relación con el medio ambiente, el descanso adecuado, la recreación y la actividad social [Ser saludables].



FEBRERO 24 DE 2010

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.

RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020



FEBRERO 24 DE 2010

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.
RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

4. Normativa aplicable

Lineamientos normativos:

- Decreto 1108 de 1994, Artículo 12
- Ley 1566 de agosto 7 de 2012
- Decreto 120 de 2010
- Ley 1098 de 2006

De acuerdo con el decreto 1108 de 1994, artículo 12, todo establecimiento educativo, estatal o privado deberá incluir en su proyecto educativo institucional procesos de prevención integral, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 44 del mismo decreto.

Para tal efecto se desarrollarán en las instituciones educativas planes de formación a través de seminarios, talleres, encuentros, eventos especiales, foros, pasantías, que posibiliten la reflexión, movilización, participación y organización en torno al fenómeno cultural de las drogas y el desarrollo de propuestas y proyectos escolares y comunitarios como alternativas de prevención integral.

En relación con este tema, el artículo 44, plantea la prevención integral como el proceso de promoción y desarrollo humano y social a través de la formulación y ejecución de un conjunto de políticas y estrategias tendientes a evitar, precaver y contrarrestar las causas y consecuencias del problema de la droga.

En el artículo 6 de la ley 1566 del 31 julio de 2012, se propende por la promoción de la salud y la prevención del consumo, a través de acciones que requerirán para



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

su construcción e implementación la participación activa de todos los sectores productivos, educativos y comunitarios en las respectivas entidades territoriales.

Fuente:

Duque Cardona, N.; Vásquez, L.N.; León Quintero, D. y Hoyos, F. (2020). Documento de estudio Proyectos Pedagógicos. S.c.: s.e.

5. Articulación con el(las) área(s) u otros proyectos definidos por la institución

Las instituciones educativas pueden hacer uso del apoyo que le brindan los programas de Docente Orientador y Docente de aula de Apoyo, pues desde estos programas se cuenta con personal con conocimiento para ayudar a construir y/o orientar las actividades de este proyecto. Así mismo, instituciones como Surgir, Carisma y Hogares Claret acompañan con intervenciones a los estudiantes que presentan problemas de consumo. Estas organizaciones pueden llegar a las instituciones educativas a través de convenios con la Secretaría de Educación o por contacto directo de la administración institucional.

Adicionalmente se debe aprovechar el programa de Salud del Departamento, presentado en el plan de desarrollo Antioquia Piensa en Grande, el cual se enfocará en el fortalecimiento de “espacios de construcción, participación y acción transectorial y comunitaria; con la promoción de la salud mental, la prevención frente al consumo de sustancias psicoactivas y la intervención sobre las diferentes formas de violencia, contribuirá al bienestar y al desarrollo humano y social en todas las etapas del curso de vida, con equidad y enfoque diferencial,



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

fortalecimiento y la ampliación de la oferta de servicios institucionales y comunitarios en salud mental, que aumenten el acceso a quienes los requieren y permitan prevenir la codificación y el deterioro y mitigar daños evitables, en los territorios del departamento”.

Fuente:

Duque Cardona, N.; Vásquez, L.N.; León Quintero, D. y Hoyos, F. (2020). Documento de estudio Proyectos Pedagógicos. S.c.: s.e.

El proyecto de **Prevención integral del consumo de sustancias psicoactivas y de adicciones no químicas** puede articularse con las Área(s) y los Proyecto(s) siguientes:

- **Área de Ciencias Naturales:** En cuanto que aborda el conocimiento de los aspectos biológicos del consumo de sustancias psicoactivas, las adicciones químicas y los estilos de vida saludable.
- **Área de Ciencias Sociales:** En cuanto que aborda el conocimiento de los aspectos sociales, culturales, económicos y políticos del consumo de sustancias psicoactivas, las adicciones químicas y los estilos de vida saludable.
- **Área de Educación Artística y Cultural:** En cuanto fomenta el desarrollo de competencias artísticas y culturales provechosas para el uso creativo y constructivo del tiempo libre y para el futuro desempeño ocupacional y profesional de los estudiantes.
- **Área de Educación Física, Recreación y Deportes:** En cuanto fomenta el desarrollo de competencias deportivas, de cultura física y de salud provechosas



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

para el uso creativo y constructivo del tiempo libre y para el futuro desempeño ocupacional y profesional de los estudiantes.

- **Área de Educación Ética y Valores Humanos:** En cuanto favorece la reflexión sobre los aspectos morales y axiológicos acerca del consumo de sustancias psicoactivas, las adicciones químicas y los estilos de vida saludable.
- **Área de Educación Religiosa y Moral:** En cuanto permite el conocimiento y la reflexión acerca de los usos y significados religiosos y espirituales de las sustancias psicoactivas en las religiones de distintas culturas y épocas de la historia.
- **Área de Ciencias Económicas:** En cuanto que permite el análisis de los aspectos económicos implicados en el tráfico y el consumo de sustancias psicoactivas, las adicciones no químicas y los estilos de vida saludable.
- **Área de Ciencias Políticas:** En cuanto que permite el análisis de los aspectos políticos implicados en el tráfico y el consumo de sustancias psicoactivas, las adicciones no químicas y los estilos de vida saludable.
- **Proyecto Pedagógico sobre “El estudio, la comprensión y la práctica de la constitución y la instrucción cívica”:** En cuanto que aborda el conocimiento de los aspectos constitucionales y cívicos implicados en el consumo de sustancias psicoactivas, las adicciones químicas y los estilos de vida saludable.
- **Proyecto Pedagógico sobre “El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo”:** En cuanto favorece y promueve estilos de vida saludable relacionados con el uso del tiempo libre, las actividades artísticas y culturales, la actividad física, la recreación y el deporte, provechosas para el uso creativo y constructivo del tiempo libre y para el futuro desempeño ocupacional y profesional de los estudiantes.



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

- **Proyecto Pedagógico sobre “La protección del ambiente, la ecología y la preservación de los recursos naturales”:** En cuanto que favorece y promueve estilos de vida saludable relacionados con el cuidado del medio ambiente, provechosas para el uso creativo y constructivo del tiempo libre y para el futuro desempeño ocupacional y profesional de los estudiantes.
- **Proyecto Pedagógico sobre “La educación para la justicia, la paz, la democracia, la solidaridad, la confraternidad, el cooperativismo y en general la formación de los valores humanos”:** En cuanto puede constituir un espacio para reflexionar acerca de los valores humanos y cívicos en relación con el consumo de sustancias psicoactivas, las adicciones no químicas y los estilos de vida saludable.
- **Proyecto Pedagógico sobre “Cátedra de emprendimiento”:** En cuanto promueve el desarrollo de competencias ocupacionales provechosas para el futuro desempeño ocupacional y profesional de los estudiantes.
- **Proyecto Pedagógico sobre “Estudio de la Constitución y la Democracia”:** En cuanto constituye un espacio óptimo para el conocimiento y la reflexión acerca de los aspectos constitucionales y jurídicos relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas, las adicciones no químicas y los estilos de vida saludable.
- **Proyecto Pedagógico sobre “Cátedra escolar de teatro y artes escénicas”:** En cuanto que favorece y promueve estilos de vida saludable relacionados con las artes escénicas, provechosas para el uso creativo y constructivo del tiempo libre y para el futuro desempeño ocupacional y profesional de los estudiantes.
- **Proyecto Pedagógico sobre “Servicio social de los estudiantes”:** En cuanto que favorece y promueve estilos de vida saludable relacionados con el servicio y la mejora del entorno físico, social y pedagógico al interior de la institución



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

educativo, provechosas para el uso creativo y constructivo del tiempo libre y para el futuro desempeño ocupacional y profesional de los estudiantes.

- **Proyecto Pedagógico sobre “Programa para el desarrollo de competencias básicas, la educación económica y financiera”:** En cuanto favorece el desarrollo de competencias económicas y financieras, provechosas para el futuro desempeño ocupacional y profesional de los estudiantes.
- **Proyecto Pedagógico sobre “Cátedra de la Paz”:** En cuanto que se constituye un espacio óptimo para el conocimiento y la reflexión acerca del papel que han desempeñado el tráfico y el consumo de drogas en la violencia y la guerra que ha vivido Colombia.
- **Proyecto Pedagógico sobre “Enseñanza de la historia”:** En cuanto que se constituye en un espacio óptimo para el conocimiento y la reflexión acerca del papel que el tráfico y el consumo de drogas han desempeñado en la vida social y económica de Puerto Berrío y el Magdalena Medio.

6. Temáticas a desarrollar

Sobre el consumo de sustancias psicoactivas y las adicciones no químicas:

- Neuropsicología del comportamiento adictivo.
- Sustancias psicoactivas, medicamentos y drogas.
- Drogadicción: causas, manifestaciones y consecuencias.
- Adicciones no químicas: causas, manifestaciones y consecuencias.
- Las sustancias psicoactivas en la historia y las culturas.
- Los tipos de drogas más comunes en Colombia: Sus características y sus efectos en el organismo y el comportamiento.
- Las adicciones no químicas más comunes en Colombia: Sus características y sus efectos en el organismo y el comportamiento.



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

- El narcotráfico: Drogas, política y economía.
- Drogas, delincuencia común y seguridad pública: Delinquir para conseguir droga; Delinquir por los efectos de la droga.

Sobre los estilos de vida saludable:

- Qué son los estilos de vida saludable.
- La alimentación sana y equilibrada.
- El cuidado de la salud y la prevención de la enfermedad.
- La actividad física, el deporte y la recreación.
- El arte, la cultura y la recreación.
- El trabajo como realización personal.
- La relación con el medio ambiente y la salud integral.
- El descanso adecuado.
- La actividad social y la salud integral
- Las habilidades para la vida y la salud integral
 - El Conocimiento de sí mismo
 - La empatía
 - La comunicación efectiva y asertiva
 - Las relaciones interpersonales
 - La toma de decisiones
 - La solución de problemas y conflictos
 - El pensamiento creativo
 - El pensamiento crítico
 - La gestión de las emociones y los sentimientos
 - La gestión de las tensiones y el estrés.



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

7. Metodología de trabajo

Cada año se definirá la metodología a utilizar de acuerdo con las características particulares de las actividades que se programen. En todo caso, se priorizará el uso de metodologías activas, participativas y colaborativas como estrategia para implicar y motivar a los estudiantes, así como para promover un aprendizaje significativo y un pensamiento crítico.

Por otra parte, se buscará articular con entidades y organizaciones externas a la institución especializadas en el abordaje de las temáticas y/o problemáticas que le competen al proyecto.

8. Comité o encargados del proyecto

- Docente Orientador: Carlos Augusto Arias Vidales.

Además, se sugiere que se incluyan en el Equipo Líder:

- un representante de Preescolar
- un representante de Básica Primaria
- un representante de Básica Secundaria y Media
- un representante de la sede Pedro Justo Berrío
- El/la docente de la sede La Malena
- Un representante del programa de Educación de Adultos y Jóvenes en Extraedad.



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

9. Cronograma de Actividades

Actividad	Sede	Meses del año lectivo										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Charlas sobre el consumo de SPA (articulación con: Policía de Infancia y Adolescencia, Hospital César Uribe Piedrahíta, Secretaría de Salud y Desarrollo Social)	Todas		■						■			
Carrusel de los estilos de vida saludable	Colegio América				■							
Talleres sobre Habilidades para la vida	Todas		■	■	■		■	■	■	■		

10. Recursos (si aplica)

Cada año se determinarán los recursos necesarios de acuerdo con las características de las actividades que se programen. Sin embargo, en términos generales, se pueden mencionar los siguientes:

- **Humanos:** Docentes, estudiantes y comunidad en general.
- **Económicos:** Los asignados por la Institución.
- **Didácticos:** Videos, películas, talleres, etc.
- **Físicos:** Instalaciones de la Institución.



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

11. Mecanismos de evidencia

- Documento del Proyecto Pedagógico.
- Actas de ajustes anuales al Proyecto Pedagógico.
- Programaciones anuales.
- Fotografías.
- Videos.
- Formatos de evaluación.

12. Bibliografía

- Becoña Iglesias, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Ministerio del Interior - Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas - Secretaría General Técnica.
- Becoña Iglesias, E. y Cortés Tomás, M. (Coords.). (2010). Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación. Barcelona: Socidrogalcohol
- Consuegra Anaya, N. (2010). Diccionario de Psicología (Ed. 2). Bogotá: ECOE Ediciones.
- Departamento de Salud del Gobierno Vasco. Adicciones comportamentales (sin sustancia). Recuperado de <https://www.euskadi.eus/informacion/adicciones-comportamentales-sin-sustancia/web01-a3adicom/es/>.
- Gobernación de Antioquia- Secretaría Seccional de Salud y Protección Social. (s.f.). Módulo de habilidades para la vida [Guía para el trabajo con adolescentes



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

y jóvenes]. Medellín: El Autor. Recuperado de <https://www.dssa.gov.co/index.php/descargas/877-modulo-habilidades-para-la-vida/>

- Ministerio de Salud de Colombia. Promoción y prevención. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Promoci%C3%B3nyPrevenci%C3%B3n.aspx#:~:text=Proceso%20para%20proporcionar%20a%20las,la%20reducci%C3%B3n%20de%20la%20inequidad.>
- Navarro, R. (1998). Farmacodependencia. En Perales, A. (Ed.). Manual de psiquiatría "Humberto Redondo" (Ed. 2). Lima: UNMSM, 1998. Recuperado de https://sisbib.unmsm.edu.pe/Bibvirtual/libros/Psicologia/Manual_psiquiatr%C3%A9Da/caratula.htm
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Constitución. En Organización Mundial de la Salud. Documentos Básicos. Recuperado de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>
- Pinel, J. (2007). Biopsicología (Ed. 6). Madrid: Pearson Educación.
- Ser Saludables. En busca de un estilo de vida saludable. Recuperado de <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20y%20el%20ejercicio,f%C3%ADsico%2C%20mental%20y%20social%E2%80%9D>



FEBRERO 24 DE 2010

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.

RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020
