

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD EN JÓVENES DE NOVENO GRADO DEL COLEGIO EUSTAQUIO PALACIOS



ESTUDIANTES

Katherine Arias Sánchez, Valeria Arturo González, Isabella Bernal Londoño, Ricardo Alfonso Cabrera Salgado, Sofia Cedeño Noreña, Mario Alexander Córdoba Rosero, Valentina Duque Cobo, Sebastián Galvis Villegas, Iván Andrés Gómez Toro, Alan García Barona, Madeleine Ospina Carmona, Allison Salazar Muñoz, Danna Melisa Urbano Cano, Alejandra Valencia León, Laura Isabella Aguja Macias, Karold Vanessa González Ararat, Tatiana Manchola Lamprea, Amada Rosa Morales López, Sara Teresa Panameño Caicedo, Sharon Pamela Pantoja Hernández, Laura Lucia Alarcón Montealegre, Michael Alexis Zúñiga Angulo, Rodolfo Araujo Asprilla, Camila Lozada Rubio, María Valentina García, Luis Felipe López Muñoz, Daniela Álvarez Salazar, Juan Camilo López, Juan José Pulgarín, María José Vélez, Aura María López Pérez, Valeria Taba Bautista.

DOCENTES

Sonia Botero Restrepo
Martha Eugenia Uribe Mutis

INFORME DE ACTIVIDADES

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

UNIVERSIDAD LIBRE - SECCIONAL CALI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD-PROGRAMA DE MEDICINA

V SEMESTRE

SANTIAGO DE CALI

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN	4
3. OBJETIVOS	5
3.1. Objetivo general	5
3.2. Objetivos específicos	5
4. MARCO TEÓRICO	6
4.1. Marco contextual.	6
4.2. Promoción en salud.	7
4.3. Educación en salud.	8
4.4. Técnicas educativas.	8
4.5. Temáticas tratadas periodo 2021-1	9
4.5.1. HABILIDADES PARA LA VIDA (Anexo 1)	9
4.5.2. ESTILOS Y HáBITOS DE VIDA SALUDABLES (Anexo 2)	15
4.5.3. NUTRICIÓN (Anexo 3)	17
4.5.4. ACTIVIDAD FÍSICA (Anexo 4)	24
5. METODOLOGÍA	33
6. POBLACIÓN Y MUESTRA	34
7. MATERIAL Y MÉTODO	34
8. TÉCNICAS APLICADAS EN LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.	35
9. RESULTADOS	39
10. LIMITACIONES Y FORTALEZAS	40
11. CONCLUSIONES	41
12. RECOMENDACIONES	41
13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
14. ANEXOS	45

RESUMEN

La Universidad Libre, en aras de cumplir con los requerimientos estipulados por el Ministerio de Salud, propone y desarrolla actividades de promoción y educación en salud con los estudiantes de quinto semestre en el programa de Medicina, aplicados en la Institución Educativa Eustaquio Palacios en la sede central de la ciudad de Cali, logrando concientizar a jóvenes de grado noveno (9) sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, aplicar habilidades para la vida, alimentarse saludablemente, y realizar actividad física.

ABSTRACT

The “Universidad Libre”, in order to comply with the requirements stipulated by the Ministry of Health, proposes and develops health promotion and education activities with fifth-semester students in the Medicine program, applied at the “Eustaquio Palacios” Educational Institution at the headquarters center of the city of Cali, achieving awareness among ninth grade (9) youth about the importance of leading a healthy lifestyle, applying life skills, eating healthy, and doing physical activity.

1. INTRODUCCIÓN

Abordar temáticas como la alimentación saludable, la importancia de realizar actividad física, estilos de vida saludable y habilidades para la vida, son de gran importancia en la promoción y prevención en salud y por ende, para el crecimiento y desarrollo personal y social de todos los seres humanos. Por tal motivo, la Universidad Libre promueve espacios de integración de estos temas, mediante charlas dirigidas por los estudiantes de la asignatura de Salud comunitaria 1 del semestre 2021-1 hacia estudiantes de la Institución Educativa Eustaquio Palacios.

2. JUSTIFICACIÓN

La promoción y educación en salud constituyen un aspecto fundamental en la formación de las personas (en este caso de los adolescentes del Colegio Eustaquio Palacios) con el fin de que se ejerza control sobre ella para mejorarla; teniendo en cuenta lo anterior, en este proyecto se trataron los siguientes temas: habilidades para la vida, estilos de vida saludable, alimentación saludable y actividad física; estos se abordaron debido a que muchos de los niños, jóvenes y adolescentes no tienen las herramientas y conocimiento suficientes para propender por su bienestar.

Actualmente, la pandemia por Covid-19 trajo consigo nuevas realidades como la enseñanza en casa , la falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas, confinamiento , establecimientos cerrados, entre muchas otras; estas situaciones presentaron repercusiones en la salud física y emocional; en cuanto a la salud física, muchos de los adolescentes se vieron obligados a disminuir su actividad, pasar largas horas frente a dispositivos móviles, y exponerse prolongadamente a ruido mediante los audífonos, aquellos comportamientos dañan la salud de quienes los practican; aunque estos , ya se presentaban desde hace décadas debido a los avances tecnológicos, se vieron más acentuados por la crisis sanitaria. Por otro lado, la salud emocional, también se ve afectada pues producto de esas mismas situaciones descritas anteriormente, se presentan emociones como desesperación o estrés, las cuales requieren de la habilidad para poder manejarlas y si es necesario pedir ayuda.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general

- Exponer la importancia de la promoción de la salud, los hábitos saludables y todo lo que esto conlleva a los estudiantes del grado noveno del colegio Eustaquio Palacios.

3.2. Objetivos específicos

- Actualizar la caracterización de los estilos de vida en los estudiantes de noveno grado de la institución Eustaquio Palacios.
- Describir la importancia de los hábitos que se adquieren a lo largo de la vida y si estos son saludables o no.
- Plantear a los estudiantes de la Institución Eustaquio Palacios como pueden aplicar estilos de vida saludables como nutrición, actividad física y habilidades.
- Explicar a los estudiantes del colegio Eustaquio Palacios sobre temas y términos específicos acerca de la salud.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Marco contextual.

Institución Educativa Eustaquio Palacios. El colegio Eustaquio Palacios de la ciudad de Cali fue fundado en el año 1963 como un colegio Departamental de carácter oficial y recibió su nombre en homenaje al autor célebre vallecaucano, Eustaquio Palacios, escritor de la novela “El Alférez Real”. Su primera sede fue en el barrio San Fernando y los estudiantes, en su mayoría, provenían de los barrios como Alameda, Bretaña, Colseguros, Junín y Siloé.

El primer rector de esta institución fue el señor Desiderio Martínez Pineda, quien logró que el colegio fuera el primero del sector oficial en ofrecer una educación mixta a sus educandos. En 1967, este colegio tenía demasiados estudiantes, por lo que se vieron en la obligación de hacer otra sede a la cual se le llamó “Eustaquio” ubicada en la calle 7 entre las carreras 6 y 8; también, en este mismo año, se inició la educación nocturna del colegio.

En 1970, el colegio fue trasladado a su sede actual, gracias a la gestión que hizo el gobernador de ese tiempo con fin de que la Univalle obtuviera el terreno que hoy día ocupa en Meléndez y a cambio de este, se cedió el lote donde ahora funciona esta institución.

El colegio fue construido con la ayuda de profesores, padres de familia y estudiantes, quienes realizaron “la marcha del ladrillo” (cada uno llevaba un ladrillo), desde la sede de San Fernando hasta llegar a la sede actual. Después, en el año 1992, se diversifica el bachillerato con la adscripción al CASD, en 1995, la escuela el Amparo se fusionó con el colegio y, en el año 2002, se fusionaron 11 centros docentes de las comunas 19, 20 y 56 rural, creándose así la institución Educativa Eustaquio Palacios.

En 2005, se implementó el Centro Regional de Educación (CERES) con la participación de la Universidad del Valle, el Intep de Roldanillo y el SENA, donde se atienden a los estudiantes de las comunas 1, 18, 19 y 20. Actualmente, la institución atiende aproximadamente a 6.500 estudiantes en sus 11 sedes, desde preescolar hasta el grado 11, en ambas jornadas (diurna y nocturna), también cuenta con la colaboración de 160 profesores y 50 personas adicionales del área administrativa; su rector es el licenciado Óscar Atilio Ordóñez Pérez.

la institución educativa Eustaquio Palacios fue donde se realizó el trabajo correspondiente de salud comunitaria, en donde se desarrollaron diferentes temáticas dirigidas a los estudiantes de la institución durante los días establecidos.

con el fin de informar y educar sobre algunas formas y hábitos que lleven a tener una vida más saludable. Las actividades fueron realizadas por medio de plataformas virtuales (google meet) y se basaron en los OCARET (planes de trabajo) que fueron desarrollados con temáticas como estilos de vida saludable, actividad física, nutrición, hábitos saludables. esto basándonos en las necesidades de la población (educandos de la institución Educativa Eustaquio Palacios), los cuales fueron el sujeto de estudio.

4.2. Promoción en salud.

La promoción en salud permite a las personas tener un mayor control sobre su propia salud. Esta abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales las cuales están destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida de los individuos, mediante la promoción y solución de las causas primordiales de los problemas de la salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación. La promoción de la salud consta de tres componentes:

1. Buena gobernanza sanitaria: requiere que los formuladores de políticas de los departamentos gubernamentales hagan de la salud un aspecto central de su política.
2. Educación en salud: las personas deben de adquirir conocimientos, aptitudes e información que les permitan elegir opciones saludables.
3. Ciudades saludables: las ciudades poseen un papel importante en la promoción de la salud. El liderazgo y el compromiso en el ámbito municipal son esenciales para una planificación urbana saludable y para poner en práctica medidas preventivas en las comunidades y en los centros de atención primaria. La promoción de la salud 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

4.3. Educación en salud.

La educación en salud es una parte de la estrategia de promoción de la salud que se basa en el fomento de estilos de vida saludables, los cuales están representados en la conducta de los individuos, en la utilización de conceptos y procedimientos saludables y hábitos, valores y normas de vida que generen actitudes favorables para la salud. También, supone la utilización del espacio, tiempo, recursos humanos y materiales, así como las relaciones de comunicación, de forma que se pongan en marcha estrategias educativas en los diversos ámbito de actuación y relación entre los profesionales y los usuarios de los centros

de salud. Esta no sustituye a los demás servicios de salud, pero es necesaria para promover su adecuada utilización.

La educación en salud es una herramienta de salud pública mediante la cual se facilitan cambios, crear corriente de opinión, establecer canales de comunicación y capacitar a individuos y, a colectividades para, con su auto-responsabilización e implicación, hacerles activos y participantes en el rediseño individual, ambiental y organizacional con acciones globalizadoras. Para que la educación en salud pueda ser completa es necesario que se fomente la participación y la elección por las personas mismas.

4.4. Técnicas educativas.

Las técnicas educativas surgen como una respuesta a la necesidad de integrar los intereses y problemas de los educandos, los objetivos propuestos y los recursos disponibles en el proceso de educar, estas deben considerar lo siguiente teniendo en cuenta los educandos.

- Aptitudes
- Estilos cognitivos y estilos de aprendizaje
- Motivación y perseverancia
- Nivel de conocimientos

Las técnicas educativas se dividen en técnicas individuales y técnicas grupales, las individuales consideran las posibilidades de desarrollo del educando dándoles la oportunidad de progresar a su propio ritmo, mientras que las grupales tienen como objetivo principal la participación grupal, el desarrollo de la actitud de trabajo en grupo y el sentimiento comunitario.

4.5. Temáticas tratadas periodo 2021-1

4.5.1. HABILIDADES PARA LA VIDA (Anexo 1)

las habilidades para la vida o competencias psicosociales como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”. Estas habilidades, se adquieren en el trayecto de nuestras vidas a través de la experiencia directa, por medio de un entrenamiento intencional, mediante el modelado o la imitación. Las habilidades para la vida de cada persona están compuestas por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha generado durante el proceso de aprendizaje de conocimientos específicos, desarrollo de sus potencialidades y habilidades requeridas para una adecuada participación en la vida social. Mantener una actitud positiva, realista y perseverante, comunicarse de una forma asertiva, construir caminos para un proyecto de vida, la búsqueda para el encuentro de cambios novedosos y elevar el crecimiento personal, serán entre otras, algunas estrategias que lleven por el camino del éxito y alcanzar las metas deseadas, pensando que siempre habrá otra y nunca un final.

1. Habilidades emocionales

Las habilidades emocionales pueden entenderse como la capacidad de sentarse con nuestras emociones, manejarlas y procesarlas de forma lógica; para así lograr ser capaces de dominarlas, y a su vez saber dar un paso atrás mentalmente con el fin de observar estas sensaciones emocionales en función del papel que pueden jugar en futuras acciones.

Empatía

Es la capacidad innata que posee cada persona y la cual permite tender puentes hacia universos distintos al propio; para así sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de las otras personas y de esta forma ponerse en los zapatos de los demás. La empatía requiere que las personas se desconecten por momentos de los pensamientos y necesidades propias, con el objeto de poder conectarse con las necesidades de los demás. Poder sentir con las otras personas facilidad al comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hará más tolerantes en las interacciones sociales. Es muy importante “Ponerse en la piel” de las otras personas para comprenderlas mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

Manejo de emociones y sentimientos: El manejo de emociones y sentimientos es saber leer y comprender lo que comunican todas las emociones y sentimientos para así tener una mayor sintonía con el mundo afectivo. Comprender es escuchar lo que sentimos por dentro y entender el contexto de lo que nos sucede en el ambiente.

Manejo de tensiones y estrés:

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. De hecho, todos los seres vivos nos estresamos en determinadas circunstancias, y gracias a eso disponemos de fuerzas adicionales cuando las necesitamos. También debemos aprender a relacionarnos con las tensiones de manera puntual, de forma que podamos manejar unas y otras para aprender a parar, a soltar cargas y a encontrar nuestros propios ritmos y prioridades. Por último es importante saber identificar fuentes de tensión y estrés en nuestra vida cotidiana, con el propósito de poder contrarrestarlas o eliminarlas de forma saludable.

2. Habilidades sociales

Las habilidades sociales para la vida son destrezas que nos llevan a resolver problemas, a comunicarnos efectivamente y a poder expresar nuestros sentimientos, pensamientos y acciones de forma acertada, para poder garantizarnos relaciones estables y duraderas. Una vez claro el concepto de habilidades sociales, es importante destacar que las personas, como seres sociales, deben establecer relaciones con su prójimo, ya sea en el entorno familiar, educativo, laboral o en cualquier otro. Sin embargo, no siempre es fácil desenvolverse en un determinado contexto social; no es debido a la falta de capacidades, sino porque no se han adquirido las habilidades necesarias para hacerlo. Para esto, dividimos las habilidades sociales en tres aspectos a destacar para desarrollar de manera progresiva una interacción en cuanto a las habilidades sociales. Tenemos entonces la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales y el manejo de problemas y conflictos.

Comunicación asertiva

En la comunicación asertiva, el individuo o la persona expresa con claridad lo que piensa, lo que siente, lo que necesita decir de una manera adecuada, teniendo en cuenta los derechos, los sentimientos y los valores que acogen o le pertenecen a la otra persona. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando así, las de las demás personas. La comunicación asertiva se argumenta o se sustenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.

La comunicación asertiva propone tener en cuenta al menos a tres interlocutores o personas con las cuales establecer una comunicación: primero a la persona que se comunica y que requiere conectar consigo misma para saber qué siente, piensa y necesita para luego expresarlo. Segundo, a la persona con la que desea comunicarse, porque comprende que la expresión propia no justifica agresiones ni descalificaciones. Y tercero, el contexto, porque ser una persona asertiva supone

revisar si son las palabras, el momento, el lugar y las circunstancias adecuadas para esa expresión.

Relaciones interpersonales

esta destreza ayuda a relacionarse en forma positiva con las personas con las que se interactúa, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener buenas relaciones amistosas y familiares, y a ser capaces de terminarlas de manera constructiva

Establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, la igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie) y la autenticidad de las partes (sin fingimientos). Saber identificar si la relación que se tiene con determinada persona es fuente de bienestar o de malestar. Relacionarse sanamente supone validar el punto de vista de la otra persona, no juzgarla, confiar en ella y, al mismo tiempo, aprender a establecer límites. Conservar relaciones interpersonales significativas, y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal. Esta destreza incluye dos aspectos claves.

Manejo de problemas y conflictos.

Permite afrontar de forma constructiva los problemas en la vida, evitando malestares físicos, mentales y problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas). Otro aspecto se relaciona con la solución constructiva, creativa y pacífica de los pequeños y grandes conflictos cotidianos.

Reconocer los problemas es el paso previo para empezar a manejarlos, verlos con otros ojos (pedir ayuda para alcanzar otros puntos de vista), asumirlos como oportunidades para transformarnos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. A veces, más que fuerza, los problemas nos piden flexibilidad, levedad, desechar prejuicios, tener la mente abierta.

3. Habilidades cognitivas

Las primeras referencias teóricas sobre las habilidades cognitivas (cognitive skills) y habilidades para pensar (thinking skills) aparecieron en el mundo anglosajón durante la década de los cincuenta. Su génesis se ubica en el campo de la psicología cognitiva, entendiéndose como las operaciones del pensamiento por medio de las cuales el sujeto se apropia de los contenidos y del proceso que usó para ello.

Las habilidades cognitivas son aquellas que permiten al individuo conocer, pensar, almacenar información, organizarla y transformarla hasta generar nuevos productos, realizar operaciones tales como establecer relaciones, formular generalizaciones, tomar determinaciones, resolver problemas y lograr aprendizajes perdurables y significativos.

Pensamiento crítico

El pensamiento crítico constituye un tipo de pensamiento complejo que permite al individuo reflexionar sobre asuntos no resueltos o sobre otros ya establecidos, con el objetivo de generar nuevas respuestas. Este tipo de pensamiento requiere procesos de análisis, inferencia, evaluación y deducción cuya finalidad consiste en reconocer aquello que es justo y verdadero. Se trata, al fin y al cabo, del pensamiento de un ser humano racional y objetivo. Lo que busca el pensamiento crítico es que una persona logre desarrollar habilidades y competencias lingüísticas; interpretar, proponer y argumentar siempre llevando su postura a un escenario de debate con la disposición de escuchar, analizar, razonar y contribuir.

Las habilidades más sobresalientes en consecuencia de desarrollar un pensamiento crítico son:

- **Humildad:** es consciente de los propios límites de su conocimiento.
- **Autonomía:** domina su propio proceso mental y de razonamiento.
- **Integridad:** ser honesto y humilde reconociendo la necesidad de utilizar de los estándares intelectuales en su proceso de razonamiento.
- **Entereza:** valentía para abandonar estereotipos y creencias infundadas y aceptar verdades contrastadas, aunque no las compartíamos originariamente.
- **Perseverancia,** a pesar de las dificultades, obstáculos y frustraciones
- **Confianza en la razón,** como algo que beneficiará a toda la sociedad al establecer verdades justas y certeras
- **Empatía,** para ponerse en el lugar de otras personas y entender sus planteamientos. Aquí encontrarás [Cómo practicar la empatía en tu vida.](#)

- **Imparcialidad:** adherirse a los estándares intelectuales a pesar de los intereses personales.

Autoconocimiento

Para lograr el desarrollo de las habilidades para la vida, es necesario aplicar las habilidades cognitivas, para esto es importante que cada persona sea capaz de conocerse muy bien, pues la identidad y personalidad permite que un individuo sea consciente de las herramientas que tiene a su alcance para lograr generar una perspectiva individual en tres tiempos: Pasado (Quien fue) presente (quien es) futuro (quien quiere ser), por medio de la autorreflexión de la mano de la salud mental en cuanto al manejo de las emociones para que de esta manera sea posible resaltar los cambios que se quieren hacer respecto a las condiciones en las cuales vive y cómo se desarrolla en la sociedad generando directamente un efecto en los grupos de los cuales hace parte, en este orden se debe Saber lo que se quiere en la vida y determinar los recursos personales necesarios para lograrlo.

algunas estrategias que se pueden llevar a cabo para lograr el autoconocimiento son:

- Aumenta tu vocabulario emocional:
- Reconecta con tu cuerpo
- Encuentra el vínculo entre emociones y acciones
- Identifica tus detonadores
- Lleva un diario de emociones
- Identifica el efecto de tus emociones en los demás

Pensamiento creativo

Pensar creativamente es la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas. Pensar y actuar creativamente en la vida cotidiana es aprender a estrenar ideas, costumbres, maneras de ser y hacer la vida. La creatividad permite y enseña a llenarse de “primeras veces” para recuperar la curiosidad y el asombro, que se opacan cuando recorremos una ruta única, cuando nos dejamos llevar por la rutina.

Toma de decisiones

La toma de decisiones es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones. Diariamente cada individuo está ante situaciones en las que debe optar por algo, y esa decisión no siempre resulta simple. El proceso de la toma de decisiones se activa cuando se presentan conflictos en diversos ámbitos de la vida a los que hay que encontrarles la mejor solución posible.

En el ámbito de la conducta y psiquis humana este es un tema fundamental, ya que las personas no responden de la misma forma a una situación problemática debido a diversos elementos como la estructura de personalidad, el desarrollo, la madurez y la etapa de la vida en la que se esté.

- **Proceso de toma de decisiones**

- **Definir el problema.** Análisis de la situación que se enfrenta.
- **Detectar las alternativas posibles.** Definición y reconocimiento de las combinaciones de acciones que se pueden tomar.
- **Prever los resultados.** Asociación y detección de las posibles consecuencias de cada una de las alternativas y estudio del contexto en el que se lleva a cabo la decisión.
- **Optar una alternativa.** Elección de alguna de las opciones.
- **Control.** Monitorear los resultados de la opción elegida, se debe ser responsable y tener una actitud participativa en el proceso.
- **Evaluación.** Análisis de las ventajas y desventajas de la decisión tomada, este paso es fundamental para el aprendizaje y la toma de decisiones futuras.

- **Tipos de toma de decisiones**

- **Racional.** Proceso en el que se analizan las posibles alternativas utilizando el raciocinio en base a fuentes y pruebas comprobables.
- **Intuitivo.** Proceso en el que el individuo toma en cuenta la intuición y la experiencia personal para volcarse hacia alguna de las alternativas.
- **Personal.** Proceso de toma de decisión de un individuo dentro del ámbito privado.
- **De rutina.** Proceso que realiza un individuo o grupo de manera periódica, suelen ser situaciones que no resisten mucho análisis ni tratan sobre temas complejos.
- **De emergencia.** Proceso que un individuo o grupo realiza para tomar una decisión frente a una situación nueva y excepcional.
- **De grupo.** Proceso que se realiza en conjunto entre los miembros de un grupo en el que prima el consenso y se toma la alternativa que genera más adhesión.

- **Individual.** Proceso que ejecuta una persona de manera autónoma dentro de un contexto como una organización o empresa.
- **Organizacional.** Proceso que realizan uno o varios individuos miembros de una organización para tomar una decisión que repercute en el futuro de la institución.

4.5.2. ESTILOS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES (Anexo 2)

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

Hay algunos factores que predisponen a un estado de salud integral e ideal, tales como:

- Alimentación adecuada.
- Actividad física regular.
- Descanso adecuado.
- Consumir alcohol con moderación o abstenerse totalmente. Abstenerse de fumar tabaco y de consumir otro tipo de drogas.
- Capacidad para hacer frente al estrés.

Muchas veces se utilizan como sinónimos nutrirse y alimentarse, siendo la diferencia fundamental que la nutrición conlleva unos procesos involuntarios que acontecen después de la ingesta de los alimentos, mientras que la alimentación es el acto de comer, y es totalmente voluntario, tú eliges qué, cuándo y cómo comes.

La alimentación es por tanto la que va a dar a nuestro cuerpo el suministro imprescindible para:

- Construir y renovar sus células y tejidos.
- Mantener sus procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión, metabolismo).
- Obtener energía para poder trabajar, hacer deporte, etc.

Para poder llevar una vida saludable y tener hábitos que mejores tu calidad de vida se debe empezar por implementar estos siguientes ítems:

- **Dieta equilibrada:** Una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las

necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria.

El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por kilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartiéndose del siguiente modo: un 15-20% de grasas monoinsaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no deben superar el 10% de la dieta. Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.

- **Hábitos tóxicos:** El tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria.
- **Ejercicio físico:** Las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo.

Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

- **Higiene:** Una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos.

El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

- **Productos tóxicos:** Son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en un serio riesgo para la salud.

La contaminación ambiental de las ciudades está considerada como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud.

- **Equilibrio mental:** No se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El

estrés, el cansancio, la irritabilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.

- **Actividad social:** Las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

4.5.3. NUTRICIÓN (Anexo 3)

La Nutrición es la ciencia que se encarga de darnos los conocimientos necesarios para alimentarnos de forma correcta y que no se produzcan deficiencias ni a corto ni a largo plazo. Por tanto, es un proceso biológico mediante el cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales.

Muchas veces se utilizan como sinónimos nutrirse y alimentarse, siendo la diferencia fundamental que la nutrición conlleva unos procesos involuntarios que acontecen después de la ingesta de los alimentos, mientras que la alimentación es el acto de comer, entonces es totalmente voluntario, donde tú eliges qué, cuándo y cómo comes.

Por lo tanto, la alimentación, va a dar a nuestro cuerpo el suministro imprescindible para:

- Construir y renovar sus células y tejidos.
- Mantener sus procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión, metabolismo).
- Obtener energía para poder trabajar, hacer deporte, etc.

Nutrición y desnutrición

La desnutrición es una afección que se presenta cuando el cuerpo no recibe los nutrientes suficientes. Existen muchos tipos de desnutrición, y pueden tener distintas causas como: mala alimentación, inanición debido a la falta de disponibilidad de alimentos, trastornos alimentarios, problemas para digerir alimentos o absorber nutrientes de los alimentos, y ciertas afecciones que impiden que una persona coma.

El síntoma más obvio de desnutrición es la pérdida de grasa corporal; al privar de comida a una persona durante aproximadamente 1 mes, pierde alrededor de una cuarta parte de su peso corporal. Si la inanición se prolonga durante más tiempo, los adultos pueden perder hasta la mitad del peso de su cuerpo y los niños incluso más.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición nos ayuda a construir y renovar células y tejidos. Mantener sus procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión, metabolismo) y obtener energía para poder trabajar, hacer deporte, etc. Por tanto, es un elemento fundamental de la buena salud.

Tipos de desnutrición

Existen varios tipos de desnutrición y pueden agruparse de diferentes formas. Puede clasificarse la desnutrición en función de las carencias que presenten las personas que la padecen o también puede medirse en función de la relación entre el peso y la talla. A continuación, explicamos cada uno de los casos:

- **Desnutrición en función de las carencias que presenten las personas:**
 - **Desnutrición calórica o marasmo.** Este tipo de desnutrición se da en personas que comen una cantidad de alimentos escasa, es decir, que no comen todo lo que deberían. Provoca retrasos en el crecimiento de los niños, pérdida de tejido graso y una delgadez muy elevada que puede incluso llegar a considerarse caquexia. Otras consecuencias son el cansancio generalizado, el bajo rendimiento laboral o académico.
 - **Desnutrición proteica.**
- **Desnutrición en función de la relación entre el peso y la talla**
 - **Desnutrición aguda leve.** Aquí el peso es normal para la edad de la persona, pero su talla es inferior a lo que debería.
 - **Desnutrición aguda moderada.** Una persona con este tipo de desnutrición pesa menos de lo que debería para su estatura.
 - **Desnutrición aguda grave.** En este caso, el peso está muy por debajo del que debería (es inferior al 30% de lo que debería ser) y las funciones corporales se ven alteradas. Se trata de una situación crítica con un alto riesgo de muerte para la persona que la padece.
 - **Carencia de vitaminas y minerales.** Cuando se da esta situación, la persona no puede llevar a cabo tareas diarias normales debido al cansancio, defensas bajas que favorecen la aparición de infecciones o tiene dificultades para aprender.

- **Enfermedades por desnutrición**
 - **Desnutrición proteico-energética.**

Marasmo

El marasmo es una carencia grave de calorías y proteínas que tiende a aparecer en los lactantes y los niños de edad temprana. De modo característico produce pérdida de peso, pérdida de músculo y grasa y deshidratación. La lactancia materna, por lo general, protege contra el marasmo.

Kwashiorkor

El kwashiorkor es una carencia grave de proteínas más que de calorías. Es menos frecuente que el marasmo. El término deriva de una palabra africana que significa «primer niño-segundo niño», ya que un primogénito a menudo desarrolla kwashiorkor cuando es desplazado del pecho materno por el nacimiento de un segundo niño. Dado que los niños desarrollan el kwashiorkor después de haber sido destetados, tienen generalmente más edad que los que presentan marasmo.

Inanición

La inanición es la forma más extrema de desnutrición proteíno-energética. Es el resultado de una falta parcial o total de los nutrientes esenciales durante un tiempo prolongado. Generalmente ocurre porque no hay alimentos disponibles (por ejemplo, durante una hambruna), pero ocasionalmente ocurre cuando hay alimentos disponibles (por ejemplo, cuando las personas ayunan o sufren anorexia nerviosa).

Trastornos alimenticios

Los trastornos de la alimentación, también conocidos como trastornos de la conducta alimentaria, consisten en graves alteraciones en las conductas relacionadas con la alimentación y el control de peso y están asociados con una gran variedad de consecuencias psicológicas, físicas y sociales adversas.

Estos trastornos incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón (una especie de compulsión por comer), así como las variantes de estas enfermedades. Una persona con un trastorno de la alimentación puede comenzar por comer solo cantidades más pequeñas o más grandes de alimentos. Sin

embargo, en algún momento, su necesidad de comer menos o de comer más se sale de control y se vuelve en un trastorno de la conducta alimentaria.

Otros indicadores de los trastornos de la alimentación son la angustia intensa o la gran preocupación por el peso o la forma del cuerpo, y los esfuerzos extremos por controlar el peso o la cantidad de alimentos que se comen. Los trastornos de la alimentación son enfermedades reales que se pueden tratar. Estos se encuentran asociados con otras enfermedades, como la depresión, el abuso de sustancias o los trastornos de ansiedad. Pueden llegar a ser potencialmente mortales si la persona no recibe tratamiento.

- **Tipos de trastornos alimenticios y cómo afectan psicológica y emocionalmente**
 - **Anorexia nerviosa**

Es un trastorno de la alimentación potencialmente mortal que se caracteriza por un peso corporal anormalmente bajo, un gran temor a aumentar de peso y una percepción distorsionada del peso o de la figura corporal. Las personas con anorexia hacen todo lo posible por controlar el peso y la figura corporal, lo que frecuentemente afecta de manera importante la salud y las actividades cotidianas.

Cuando tienes anorexia, limitas en exceso la ingesta de calorías o usas otros métodos para bajar de peso; por ejemplo, te ejercitas de forma desmesurada, tomas laxantes o suplementos dietéticos, o vomitas después de comer. Los esfuerzos para bajar de peso, incluso cuando el peso corporal es bajo, pueden causar problemas de salud graves al punto de morir de hambre.

- **Bulimia nerviosa**

La bulimia nerviosa es un trastorno de la alimentación grave y potencialmente mortal. Cuando padeces bulimia, tienes episodios de atracones y purgas que incluyen la sensación de pérdida de control sobre tu alimentación. Muchas personas con bulimia también restringen lo que comen durante el día, lo que suele causar más episodios de atracones y purgas.

Durante estos episodios, es normal que consumas una gran cantidad de alimentos en un tiempo corto, para luego intentar deshacerte de las calorías extra de una manera poco saludable. Debido a la culpa, la vergüenza y el temor intenso a aumentar de peso por comer en exceso, puedes provocar vómitos, puedes ejercitarte desmesuradamente o puedes usar otros métodos, como los laxantes, para deshacerte de las calorías.

➤ **Trastorno alimentario compulsivo**

Cuando tienes el trastorno alimentario compulsivo, habitualmente comes en exceso (atracción) y tienes la sensación de pérdida de control sobre lo que comes. Puedes comer con rapidez o consumir más alimentos de los que tienes pensado, incluso cuando no tienes apetito, y seguir comiendo mucho tiempo después de sentirte demasiado lleno.

Después de un atracón, puedes sentir culpa, enojo o vergüenza por la conducta y por la cantidad de alimentos consumidos. Sin embargo, no intentas compensar esta conducta con el ejercicio desmesurado o la purga, tal como lo haría una persona bulímica o anoréxica.

➤ **Trastorno de rumiación**

El trastorno de rumiación es la regurgitación repetida y continua de los alimentos después de comer, pero que no se debe a una enfermedad ni a otro trastorno de la alimentación, como anorexia, bulimia o trastorno alimentario compulsivo. La comida vuelve a la boca sin náuseas ni arcadas, y puede que la regurgitación no sea intencional. A veces, los alimentos que se regurgitan se mastican nuevamente y se vuelven a tragar, o bien se escupen.

El trastorno puede derivar en desnutrición, si los alimentos se escupen o si la persona come mucho menos para evitar la conducta.

➤ **Trastorno por evitación o restricción de la ingesta de alimentos**

se caracteriza por no alcanzar los requerimientos nutricionales diarios mínimos por la falta de interés en alimentarse; es decir, evitas las comidas con determinadas características sensoriales, como el color, la textura, el aroma o el sabor; o bien estás preocupado por las consecuencias al comer, como el temor a atragantarse. No evitas alimentos por temor a aumentar de peso.

El resultado del trastorno puede ser un adelgazamiento significativo o la imposibilidad de aumentar de peso en la niñez, así como deficiencias nutricionales que pueden acarrear problemas de salud. rumiación puede ser más frecuente en los niños pequeños o en las personas que tienen una discapacidad intelectual.

● **¿Cómo afectan los trastornos alimentarios en salud?**

los trastornos alimenticios son condiciones que ponen en riesgo la vida de quien los padecen afectando su salud física y emocional. Estos trastornos pueden empezar por una ingesta disminuida o aumentada de los alimentos que consecuentemente

puede desencadenar un descontrol alimentario; otros desencadenantes pueden ser la angustia intensa, la preocupación por el peso o forma del cuerpo o la cantidad de alimentos que se van a consumir. Estas alteraciones requieren de una atención temprana para evitar problemas más complejos o en algunos casos irremediables. Dentro de los trastornos más latentes están la anorexia nerviosa y trastorno por atracón, así como las variantes de estas enfermedades.

las consecuencias de estas enfermedades son las siguientes:

➤ **Obesidad:**

- Presión arterial alta.
- Niveles altos de colesterol.
- Enfermedad cardíaca como resultado de los niveles elevados de triglicéridos.
- Diabetes mellitus tipo II.
- Enfermedades de la vesícula biliar.

➤ **Anorexia:**

- Disminución anormal en la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- Reducción en la densidad de los huesos (osteoporosis)
- Pérdida de músculo y debilidad muscular.
- Deshidratación severa que puede resultar en falla renal.
- Sensación de desmayo, fatiga y debilidad general.
- Cabello y piel secas; la pérdida de cabello es común.
- Crecimiento en todo el cuerpo, incluyendo la cara, de una capa fina de cabello conocido como lanugo en un esfuerzo de conservar el calor corporal

● **Obesidad y anorexia**

Obesidad: se le puede definir como un trastorno alimenticio que desencadena una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud de las personas. uno de los indicadores simples para la detección de sobrepeso y la obesidad en los adultos es el índice de masa corporal que se basa en una relación entre talla y peso. dicha relación se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros. en adultos se considera sobrepeso un índice de masa corporal igual o superior a 25 y obesidad igual o superior a 30

Anorexia: las personas con anorexia nerviosa tienen una autopercepción de un cuerpo voluminoso y bastante pesado, esto se da incluso cuando tienen un estado físico óptimo con medidas normales. En este trastorno la persona que lo padece siente una obsesión con el control de su peso y la ingesta de alimentos. ejemplo de esto es el pesaje constante, la medición de sus porciones de comida de manera rigurosa y disminuir cada vez más las cantidades de ciertos alimentos. Sin embargo,

algunas personas con anorexia nerviosa también pueden tener episodios de atracón que los lleva a realizar dietas extremas, ejercicios insostenibles, la provocación de su propio vómito, uso inadecuado de laxantes, diuréticos o edemas.

sus síntomas son:

- peso muy bajo
- alimentación restringida
- intentos de adelgazar aún con un peso saludable
- miedo intenso a subir de peso
- imagen corporal distorsionada
- en mujeres se presenta una ausencia de la menstruación

Hábitos que nos ayudan a tener una mejor calidad de vida

No basta solo un régimen alimenticio, sino también la actividad física para mejorar los diferentes aspectos en la vida cotidiana en cuanto a salud se refiere, por ello, algunos hábitos que pueden mejorar nuestra calidad de vida son:

- Comer de manera equilibrada y a las horas indicadas.
- Hacer ejercicio de manera habitual.
- Mantener un peso saludable (consultando el IMC y al médico).
- Evitar el consumo excesivo de sustancias como el alcohol.
- Evitar fumar.
- Acudir de manera regular al médico.
- Cuidar los dientes.
- Cuidar nuestra salud emocional.
- Seguir las normas de seguridad.
- Dormir bien (los adultos deben dormir alrededor de 8 horas por día y los niños entre 10 y 12 horas dependiendo su edad).

Recomendaciones para mejorar la calidad de vida y la salud alimenticia

Algunos consejos para mejorar la calidad de vida, a partir de los hábitos alimenticios son:

- **Un buen desayuno cada mañana:** Hay que recordar que el desayuno es la primera comida del día tras un largo período en el que el cuerpo no ha recibido nutrientes. No desayunar deprisa ni cosas de preparación rápida o precocinadas. Lo recomendable es que el desayuno incluya: frutas, verduras, pan, lácteos.

- **Comer en familia:** Disfrutar de al menos una comida en familia es esencial para reforzar la idea de un punto anterior como lo fue el de cuidar nuestra salud emocional.
- **Alimentos saludables:** La mejor manera de cambiar de dieta y preparar un menú equilibrado cada semana es "evitar las tentaciones", en este orden de ideas, lo mejor es empezar por las frutas y verduras y recordar a nuestra familia (sean los padres o nuestro entorno en el hogar).
- **Plato saludable:** La mitad del plato debe contener frutas y verduras. un cuarto del plato debe estar ocupado por alimentos proteicos, el otro cuarto del plato debe estar ocupado por alimentos energéticos como los son cereales, leguminosas, tubérculos o azúcar. Debe estar acompañado de agua, café sin leche ni azúcar, o té. En lugar del jugo se recomienda comerse la fruta directamente. finalmente puede agregar leche y sus derivados bajos en grasa.
- **Evitar la televisión y la tecnología en general durante las comidas:** Los jóvenes que comen en compañía de alguna distracción no prestan atención a lo que ingieren, ni en calidad ni en cantidad.
- **Beber suficiente líquido:** El cuerpo necesita hidratación para funcionar correctamente. La bebida de preferencia debe ser siempre agua, aunque podemos beber diferentes bebidas, pero de manera moderada.
- **Incluir la actividad física dentro de la rutina diaria:** Jugar, correr, saltar, pasear, montar en bicicleta son actividades que los jóvenes deberían realizar cada día.
- **Limitar las actividades sedentarias como jugar a videojuegos o mirar la televisión:** Se puede disfrutar de estas actividades, pero recordando que debe ser de manera moderada y sin olvidar las rutinas anteriores.
- **Elegir verduras y frutas como snacks:** Al tener hambre, comer tomates, zanahorias, manzanas o cualquier otra fruta en lugar de dulces.
- **Comer despacio:** Masticar bien es importante para una buena digestión y, además, le da el tiempo necesario al organismo para determinar si está satisfecho o no.
- **Evitar el exceso de fritos y grasas.**

4.5.4. ACTIVIDAD FÍSICA (Anexo 4)

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía y según el Departamento de Salud y Servicios Sociales el término "actividad física" se refiere a los movimientos que benefician la salud.

La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona y tanto moderada como intensa la actividad física mejora la salud, entonces esta incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Un estilo de vida saludable para el corazón también incluye consumir una alimentación saludable para el corazón, mantener un peso saludable, controlar el estrés y dejar de fumar.

Tipos de Actividad Física

Actividad física No estructurada Se caracteriza por ser poco vigorosa y de baja intensidad; se recomienda realizarla al menos 30 minutos al día. Esta actividad es informal ya que se destaca por estar presente en nuestra vida cotidiana de modo que, tiene efectos en nuestro sistema neuromuscular (incrementos en nuestra fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular). Sin embargo, este tipo de actividad posee escasos efectos en sistemas cardio respiratorio y cardiovascular.

•**Actividad física Estructurada.** Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleibol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

Condición física. conjunto de capacidades físicas fundamentales para un estilo de vida activo y saludable. Es decir, este estado es la respuesta que tiene nuestro cuerpo a la actividad física. Con ciertas prácticas, la persona puede acondicionarse y rendir más en varios componentes importantes para la vida y la salud. Los principales componentes de la condición física orientada a la salud son: la resistencia, especialmente la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación.

Ejemplos de actividad física

- **1.** Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol. Involucra a varios sistemas, entre ellos el cardiovascular, el respiratorio, el metabólico y el aparato locomotor. Por eso estar bien acondicionado en forma aeróbica genera beneficios para todos estos sistemas. Este tipo de actividad es fundamental para mejorar el sistema cardiovascular y así disminuir el riesgo de muchas patologías vasculares permitiendo llevar una vida saludable.
- **2.** Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: subir escaleras, levantar cargas, saltar. En este tipo de ejercicio se genera la fuerza muscular la cual es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura manteniendo activo el sistema osteomuscular.
- **3.** Las actividades relacionadas con la flexibilidad: agacharse, estirarse, girar. definiendo primero que la flexibilidad; esta es la capacidad de las articulaciones para desplazarse en todo su rango de movimiento. Estos son esenciales para la recuperación del organismo después de las diferentes actividades diarias que realice la persona.
- **4.** Las actividades relacionadas con la coordinación: juegos con pelota, bailar. Estos son fundamentales en el neurodesarrollo de la motricidad fina y gruesa pues La coordinación es la capacidad que integra el sistema nervioso y el aparato locomotor para generar y limitar los movimientos.

Intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad.

La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra y depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

Actividad física moderada

Las actividades moderadas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen más que de costumbre. En una escala del 0 al 10, las actividades moderadas corresponden a un 5 o un 6 y producen aumentos evidentes de las

frecuencias respiratorias y cardíacas. Además de aumentar el calor corporal (puede producir sudor). Por ejemplo:

Caminar a paso rápido o trotar, bailar, jardinería, tareas domésticas, participación en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos.

Actividad física intensa

Requiere una gran cantidad de esfuerzo además de provocar una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, además, del calor corporal, por lo que se produce sudor para poder evaporar y perder el calor que se va generando con el ejercicio intenso. En una escala del 0 al 10, la actividad intensa corresponde a un 7 o un 8. Por ejemplo:

Correr, acelerar el paso en una subida, pedalear fuerte, hacer ejercicios aeróbicos como nadar, bailar con buen ritmo, deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol, hockey, básquetbol.

Beneficios de la actividad física

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza. Por ejemplo, la actividad física le ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras. Los adultos que se mantienen físicamente activos corren menos riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva a medida que envejecen. (La función cognitiva abarca las destrezas de razonamiento, aprendizaje y discernimiento). Los niños y adolescentes que se mantienen físicamente activos pueden tener menos síntomas de depresión que sus compañeros. La actividad física también reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer. Muchos estudios han demostrado los beneficios claros que la actividad física reporta al corazón y los pulmones.

Beneficios físicos

- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Beneficios psicológicos

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

La actividad física reduce los factores de riesgo de la enfermedad coronaria

Cuando se realiza con regularidad, la actividad aeróbica moderada e intensa puede disminuir el riesgo de la enfermedad coronaria. La enfermedad coronaria consiste en el depósito de un material graso llamado placa en el interior de las arterias coronarias. Estas arterias llevan sangre rica en oxígeno al músculo cardíaco.

La placa estrecha las arterias coronarias y reduce la circulación de la sangre al músculo cardíaco. Con el tiempo, una zona de la placa puede romperse y en su superficie puede formarse un coágulo de sangre.

Ciertas características, enfermedades o hábitos pueden aumentar el riesgo de sufrir la enfermedad coronaria. La actividad física puede contribuir a controlar algunos de estos factores de riesgo por varias razones:

- Puede bajar la presión arterial y las concentraciones de triglicéridos, que son un tipo de grasa de la sangre.
- Puede elevar las concentraciones de colesterol HDL o colesterol “bueno”.
- Le ayuda al organismo a controlar las concentraciones de glucosa y de insulina de la sangre, con lo cual se reduce el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2.
- Ayuda a disminuir el sobrepeso y la obesidad cuando se combina con el consumo de una alimentación con menos calorías. La actividad física también le ayuda a la persona a mantenerse en un peso saludable con el paso del tiempo tras haber bajado de peso.

- Puede servir para dejar de fumar. El hábito de fumar es uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad coronaria.

Las personas inactivas tienen más probabilidad de presentar enfermedad coronaria que las personas que hacen actividad física. Los estudios indican que la inactividad es uno de los principales factores de riesgo para la enfermedad coronaria, así como lo son la presión arterial alta, los niveles altos de colesterol en la sangre y fumar.

Sedentarismo

Dedicar muchas horas diarias a actividades que consumen muy poca energía como mirar televisión o trabajar en una computadora. En los niños y adolescentes, cuando el sedentarismo supera las 2 horas por día se convierte en un factor de riesgo para la obesidad.

¿Cómo afecta un estilo de vida sedentario a su cuerpo?

- Quema menos calorías; más probabilidades de subir de peso.
- Pérdida de masa muscular y resistencia, porque no se usan tanto los músculos
- Los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral
- El metabolismo puede verse afectado y el cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares
- El sistema inmunitario no funciona bien.
- Mala circulación de la sangre
- El cuerpo puede tener más inflamación
- Desarrollo de un desequilibrio hormonal
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad
- Riesgo de sufrir enfermedades del corazón (Enfermedad coronaria o infarto), hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, obesidad, colesterol alto, entre otras enfermedades
- Menor duración del sueño

Niveles y recomendaciones de actividad física por etapas de la vida y durante el embarazo

Actividad física en lactantes, niñas y niños hasta 5 años

La actividad física debe estimularse desde el nacimiento por medio de los movimientos naturales del lactante.

Al principio pueden sostener su cabeza, luego logran mayor tono en el tronco hasta poder sentarse.

La etapa de gateo es especialmente importante por la coordinación de miembros superiores e inferiores debiendo procurarse que el niño esté sobre superficies estables donde pueda apoyarse con los brazos y las piernas. Luego comienza la etapa de pararse y dar sus primeros pasos.

Recomendaciones:

1. Desde las primeras semanas se puede aprovechar el baño cotidiano como espacio para que el bebé se mueva libremente (estuvo nueve meses dentro de un medio líquido y es aún su ambiente conocido).

2. Los movimientos que el bebé realice en esta etapa entrenan su intelecto, su coordinación y su autoestima, aspectos que no estimularíamos si le alcanzáramos los juguetes al primer llanto de reclamo.

3. Dentro de un margen de seguridad el niño debe moverse con libertad. Es conveniente acompañarlo mientras juega libremente y permitirle vencer las dificultades que se le planteen. Es importante que en su desplazamiento no se encuentren o que no alcance artefactos peligrosos, como enchufes, tapas de horno caliente o elementos cortantes.

4. Es fundamental el encuentro con otros niños y niñas de su edad a través del juego físico con incorporación de destrezas, equilibrio y socialización.

Niñez y Adolescencia (De 5 a 17 años)

La niñez y la adolescencia son períodos de oportunidad para establecer hábitos saludables que serán mantenidos con mayor facilidad en la adultez. Los niños que realizan actividad física tienen más posibilidades de practicarla cuando sean adultos.

La eficiencia en los gestos y el desarrollo de la fuerza muscular y capacidad aeróbica se ven potenciados en la adolescencia luego de la maduración del sistema neuromuscular y hormonal. Este desarrollo es distinto y ocurre en diferentes momentos según el sexo.

La menstruación en las mujeres adolescentes no debe ser causa para contraindicar la actividad física, por el contrario, se debe considerar como aspecto fisiológico dentro de la vida de la mujer y atender situaciones especiales si existieran (dolor, sangrado excesivo) para no privar a la adolescente del beneficio de realizar actividad física.

Recomendaciones:

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.
4. La socialización es muy importante en la adolescencia y debe promoverse el cuidado de los demás tanto como el suyo propio.

Adulto (De 18 a 64 años)

La etapa de la adultez es de gran productividad laboral, familiar y social. Se desarrollan las capacidades motoras si son entrenadas o practicadas en forma habitual y ello permite una vida adulta con energía, vitalidad y salud. La práctica de actividad física en distintos entornos (hogar, trabajo, traslados y tiempo libre) permite alcanzar las recomendaciones de actividad física y prevenir enfermedades asociadas al estilo de vida. Nunca es tarde para comenzar a beneficiarse de ser activo y menos sedentario.

Recomendaciones:

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

5. Es aconsejable reducir al mínimo los momentos en que permanecemos sentados, acostados o frente a una pantalla (televisión, computadora) en el día y fraccionar los momentos en que realizamos estas actividades sedentarias con intervalos activos (pararse, caminar, subir o bajar escaleras). Por cada hora que nos mantenemos sentados deberíamos movernos al menos 10 minutos.

6. Si la persona tiene un patrón sedentario, se recomienda comenzar la práctica de actividad física en forma suave y paulatina, buscando siempre una actividad acorde a sus gustos y a las posibilidades en función de su vida cotidiana. El aumentar los niveles de actividad física rápidamente puede traer dolores musculares, sensación de fatiga y pocas ganas de volver a moverse.

Adulto mayor (más de 65 años)

Las personas de edad avanzada deben mantenerse físicamente activas. Las personas de edad que realizan cualquier cantidad de actividad física obtienen algo de beneficios en materia de salud. Las personas mayores que son poco activas deben aumentar gradualmente el grado de actividad y evitar al principio las actividades intensas.

1. Deben realizar diversas actividades, entre ellas caminar. Se ha visto que caminar produce beneficios de salud con un bajo riesgo de sufrir lesiones.

2. Si no puede realizar actividades físicas durante 150 minutos (2 horas y media) por semana, haga lo máximo que sus capacidades y estado de salud le permita.

3. Si corre riesgo de caídas, debe hacer ejercicios para mejorar el equilibrio. Por ejemplo, camine hacia atrás o de lado, párese sobre un solo pie y siéntese y póngase de pie varias veces seguidas.

4. Si tiene una enfermedad crónica, como diabetes o como una enfermedad del corazón o de los pulmones, pregúntele al médico qué tipo de actividades puede realizar y en qué cantidad.

Mujeres en el embarazo y el posparto

Pregúntele al médico qué actividades físicas puede realizar sin peligro durante el embarazo y después del parto.

1. Si es una mujer sana pero no realiza mucha actividad física, dedique por lo menos 150 minutos (2 horas y media) por semana a una actividad aeróbica moderada. Si es posible, distribuya esta actividad toda la semana.
2. Si ya realiza actividades físicas, puede seguir haciéndolo, siempre y cuando esté en buen estado de salud y consulte con el médico acerca de su grado de actividad a lo largo del embarazo.
3. Después de los primeros 3 meses de embarazo no debe hacer ejercicios en los que deba acostarse boca arriba.
4. Tampoco debe realizar actividades en las que pueda caerse o lastimarse, como la equitación, el esquí alpino, el fútbol o el basquetbol.

5. METODOLOGÍA

El trabajo realizado en colegio José Eustaquio Palacio constó principalmente de dos partes las cuales fueron la teoría y la práctica, a medida que el tema a tratar lo requiriera se hacía un acompañamiento con juegos, dinámicas o ciertas actividades para que los estudiantes pusieran a prueba de manera divertida los conceptos que se les estaban enseñando. Los temas que se revisaron fueron:

- Habilidades para la vida (Anexo OCARET 1)
- Estilos y hábitos de vida saludables (Anexo OCARET 2)
- Nutrición (Anexo OCARET 3)
- Actividad física (Anexo OCARET 4)

En primer lugar, nosotros los estudiantes de la universidad libre nos nutrimos de información acerca de estos temas investigando en páginas confiables, artículos y revistas científicas sacando así los conceptos en los que había que hacer más énfasis ya que según nuestro punto de vista estos podían ayudar a los estudiantes del colegio en su formación.

Una vez estando nosotros preparados y teniendo el material para tener un apoyo audiovisual, dimos comienzo a las charlas las cuales comenzaban la mayoría de las veces con actividades rompe hielo o alguna dinámica para que ellos entraran en confianza y seguido a esto se planteaban los motivos de nuestra charla, el tema y se daba inicio a esta.

Las estrategias de educación que se emplearon fueron: Encuestas en primer lugar, diapositivas, videos interactivos, juegos, adivinanzas, cuestionarios y otras actividades incluyendo premios para motivar a los estudiantes haciendo así del aprendizaje más ameno y didáctico.

Finalmente, al final de cada charla preguntábamos acerca de cómo les había parecido la actividad, que podíamos mejorar, sacábamos algunas conclusiones y se daba por finalizada la charla.

6. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población a la cual fue enfocado nuestro proyecto fue hacia los estudiantes de la institución educativa Eustaquio Palacios de la ciudad de Cali que cursan los grados desde 9-1 hasta 9-6 del calendario diurno del año académico del 2021

7. MATERIAL Y MÉTODO

Materiales:

Recursos humanos

Plataforma meet

Presentación Power point

Plataforma de puzzle

Mentimeter

Kahoot

Videos ilustrativos e interactivos de los temas específicos

Textos de completar

Juegos en wordwall

streetsmart play

Imágenes ilustrativas

Actividades orales

Just dance - Actividad

Música en vivo

Todos estos materiales fueron utilizados por los estudiantes de medicina de la Universidad Libre seccional Cali para las diferentes charlas educativas dictadas a los estudiantes del colegio Eustaquio Palacios, con el objetivo de crear un ambiente agradable y de confianza, despejar dudas, e incentivarlos a poner en práctica lo aprendido en las charlas sin ningún interés evaluativo, sino más bien un interés social para que ellos se profundicen en temas que tratan en sus vidas cotidianas.

8. TÉCNICAS APLICADAS EN LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Para el estudio realizado en el Colegio Eustaquio Palacios se contó con la participación de 5 grupos del grado 9° (9-1, 9-2, 9-3, 9-4 y 9-6), cabe mencionar que, aunque los seis novenos asistieron a los talleres, solo los mencionados contestaron la encuesta, quiere decir que 9-5 estuvo ausente de ella. La población que se tuvo en cuenta en este estudio es de 228 estudiantes, a partir del cual se obtuvo una muestra de 184 estudiantes equivalente al 80,7% de la población total.

La clasificación de preguntas en la encuesta fue: relaciones interpersonales con 8 preguntas, estado emocional con 6 preguntas, sueño con 4 preguntas, tiempo de ocio con 3 preguntas, academia con 2 preguntas, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales con 6 preguntas, alimentación con 8 preguntas, actividad física con 4 preguntas para un total de 41 preguntas, las cuales fueron tabuladas por el 80,7% mencionado anteriormente.

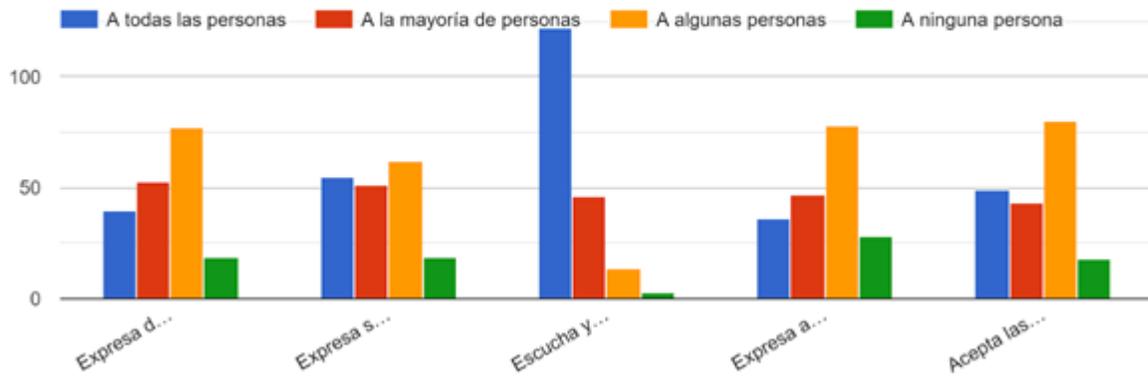
Para la obtención de datos y su respectivo análisis se tuvo en cuenta los ítems más importantes ya que fueron los más frecuentes en los encuentros con los diferentes grupos, que son: relaciones interpersonales, estado emocional, alimentación y actividad física, los cuales arrojaron resultados importantes para evidenciar los diferentes comportamientos y relaciones de la cotidianidad en los jóvenes del grado noveno.

- **Relaciones interpersonales**

En primera instancia en el ítem de las relaciones interpersonales, el 19.1% de los estudiantes encuestados expresan sus opiniones, escuchan y respetan la opinión de otras personas de una manera adecuada, como también se registró que el 9.2% de la población expresan sentimientos de afecto y aceptan las expresiones de afecto provenientes de su entorno. Sin embargo, el 8.4% no expresan siempre de manera adecuada su disgusto o desacuerdo.

También se observó que el 46,2% de los jóvenes busca relacionarse con otras para divertirse; el 49,5% de los estudiantes en la pregunta “el principal motivo para NO relacionarse con otras personas” manifiesta no relacionarse porque prefieren estar solos, respuesta que es un poco contradictoria a la mencionada inicialmente.

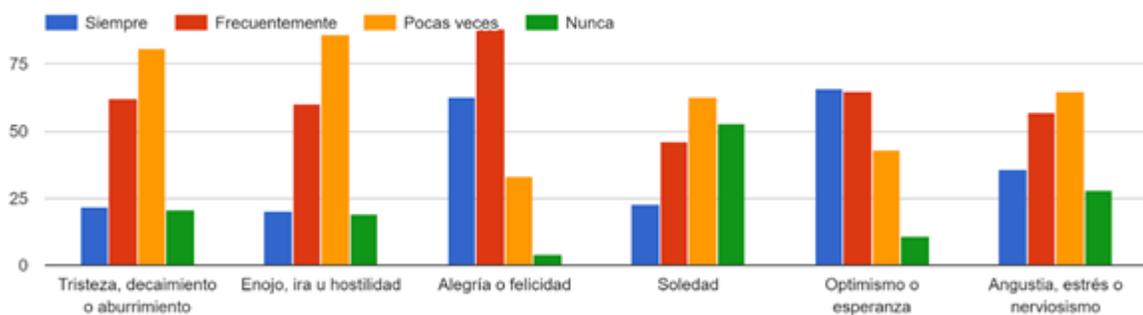
En general usted:



- Estado Emocional

En cuanto al ítem de estado emocional se observó que los estados de ánimo negativos siempre se presentan en aproximadamente en un 8.9% de los estudiantes encuestados y el 11.7% de los encuestados presentan estados emocionales positivos como por ejemplo optimismo, esperanza, alegría, felicidad, etc.

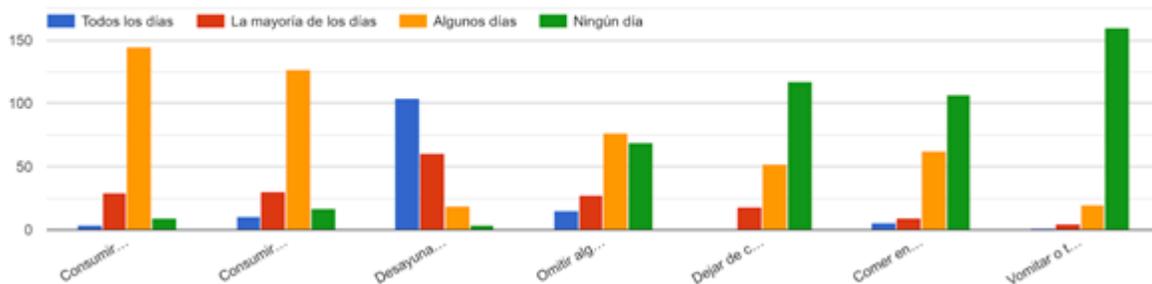
En los últimos dos meses, con qué frecuencia ha sentido:



- Alimentación

Frente a la alimentación se logró evidenciar que el 8.1% de los encuestados tienen un horario habitual para el desayuno, almuerzo y comida, lo cual refleja una correcta organización en los hábitos alimenticios. Cabe resaltar que el porcentaje de estudiantes que probablemente tengan un desorden en la alimentación o mala alimentación es de 1.41%, siendo mucho menor al de los hábitos saludables.

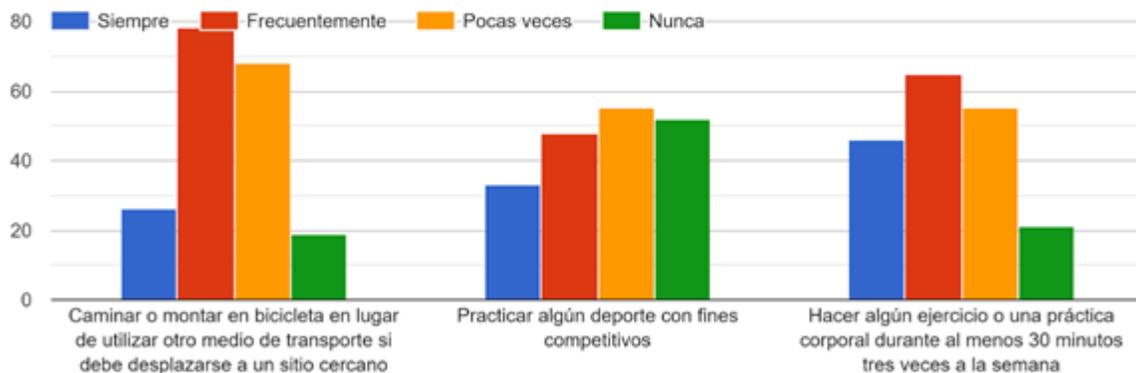
En una semana habitual, con qué frecuencia:



- Actividad física

En nuestro último ítem que es actividad física constatamos que el 18.9% de los jóvenes encuestados siempre realiza alguna actividad física, sin embargo, el 16.6% nunca realizan actividades físicas lo cual indica que también hay un alto porcentaje en el sedentarismo que deja en evidencia los posibles malos hábitos en cuanto a las actividades diarias.

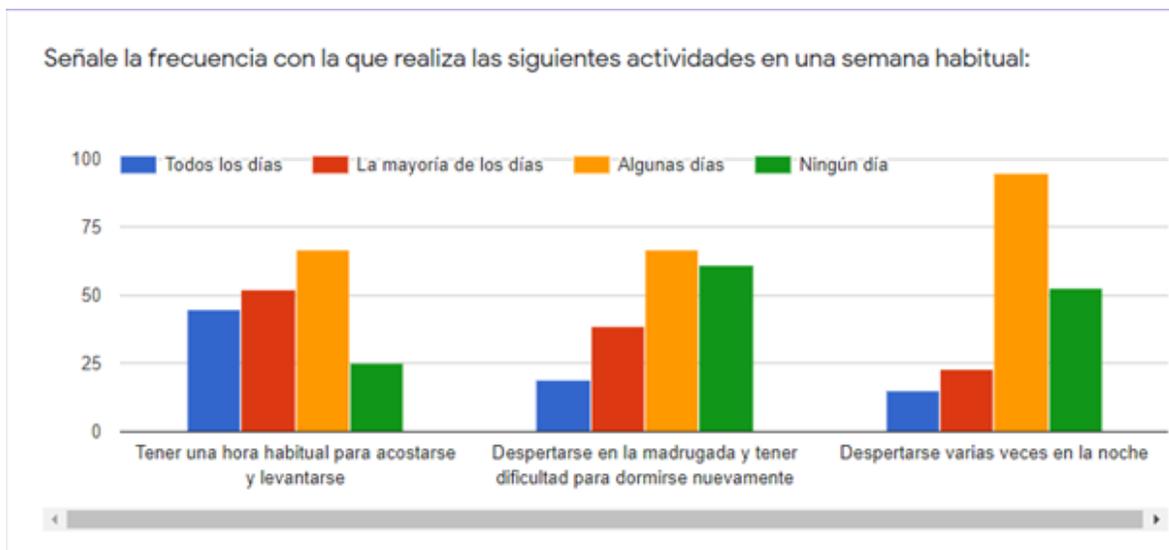
Señale la frecuencia con la que ha realizado las siguientes actividades durante los últimos seis (6) meses:



- Sueño

Frente al sueño se logró evidenciar que el 34.4% de los encuestados algunas veces no tienen una hora habitual para acostarse y levantarse, lo cual refleja una tendencia a tengan problemas de sueño, los cual se ve en la prevalencia de despertarse en la madrugada y tener dificultad para dormirse nuevamente en un 36.4% y despertarse varias veces en la noche con un porcentaje de 51.6%.

Por otro lado el 86,6% de los encuestados tienen un "Lugar cómodo y agradable para dormir".

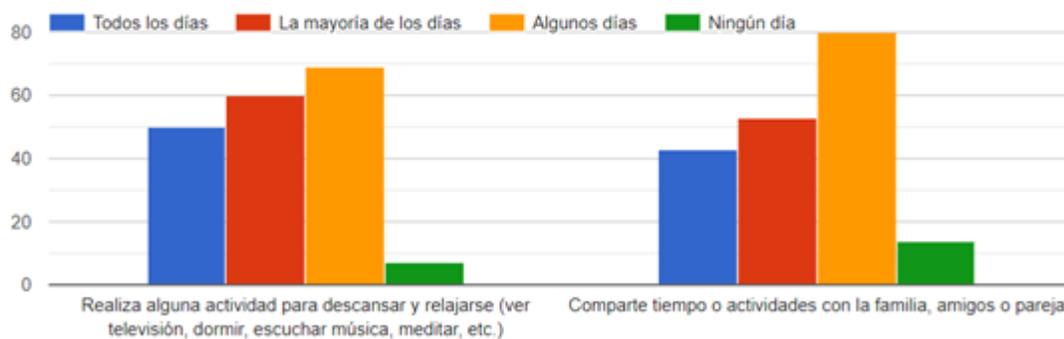


- Tiempo de ocio

Frente al ítem del tiempo de ocio se logró evidenciar que algunas veces los encuestados tienen tiempo para realizar alguna actividad para descansar y relajarse (ver televisión, dormir, escuchar música, meditar, etc.) o comparten tiempo o actividades con la familia, amigos o pareja con unos porcentajes 37,5% y 43,5% respectivamente.

Otra de las cuestiones tratadas fue cuáles eran los factores limitantes al realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) de la cuales destacan el tiempo para realizarlas con un 79.3% y contar con las personas con quien realizarlas en caso de querer compañía con un 60.3%

En una semana habitual, con qué frecuencia:



9. RESULTADOS

Habilidades para la vida: Se pudo evidenciar en primera instancia que la mayoría de los estudiantes del Colegio Eustaquio Palacios no tenían conocimiento sobre el significado de habilidades para la vida y todo lo que dicho tema abarcaba, sin embargo, a lo largo de la charla y la interacción con los estudiantes se observó que aplicaban muchas de las habilidades para la vida sin conocer cuáles eran y su significado, como las habilidades emocionales, sociales y cognitivas. Los resultados fueron buenos y se profundizó más y aclararon las dudas sobre el tema.

Estilos de vida saludable: En cuanto a los estilos de vida saludable, se abordaron varios temas de forma breve con el fin de explicarle a los estudiantes las diversas actividades con las cuales se puede mantener saludable; se pudo evidenciar que la mayoría de los estudiantes eran conscientes de la importancia de estos temas para sus vidas, sin embargo, muchos no los aplican cotidianamente. Se encontró también que había muchos temas nuevos para ellos como el índice de masa corporal (IMC) para mantener un peso saludable, algunos temas sobre la salud visual, auditiva y mental, que fueron explicados durante la charla para aclarar dudas sobre el tema, también se notó gran interés por la nutrición y alimentación saludable, y la actividad física que se abordan individualmente en charlas diferentes para ampliar mejor los conocimientos de los estudiantes.

Nutrición: En el abordaje de nutrición saludable; inicialmente se les explicó a los estudiantes, que era verdaderamente una nutrición y cuáles eran los factores de desarrollo en una mala nutrición. Lo anterior generó muchas inquietudes en los estudiantes y surgieron preguntas como, qué alimentos debían agregar a sus comidas diarias, que tipos de comida debían de consumir en menor proporción, cuantas veces al día es necesario la ingesta de un alimento Etc. Así mismo, se les fue explicando a los alumnos cada una de las preguntas que les surgieron acerca del tema, pudimos observar que una gran parte de los colegiales no tenía conocimiento de las enfermedades que desencadena una mala nutrición; también

se mostraron interesados sobre cómo debía ser la proporción de alimento en el plato de comida y se les explico cómo poder equilibrar la dieta alimentaria diaria y los beneficios de esta. Finalmente se mostraron muy sorprendidos en el abordaje de enfermedades y trastornos alimenticios; por lo que pudieron concluir la gran importancia que tiene una nutrición saludable para que nuestro organismo funcione con normalidad y pueda cubrir nuestras necesidades fisiológicas básicas

Actividad física: Los alumnos se mostraron muy interesados en el abordaje del tema de actividad física. En actividades dentro de la presentación de las diapositivas, pudimos compartir e intercambiar los conocimientos que tenían sobre el tema; a través de actividades como “Simón dice” pudimos recalcar la importancia de poder realizar pausas activas en largos periodos de estudio o trabajo. Así mismo, se respondieron preguntas del por qué se generaba cansancio en el cuello y en los miembros superiores e inferiores, durante el desarrollo de las clases virtuales; de este modo se les enseñó la importancia del estiramiento en nuestro cuerpo para evitar calambres y dolores producto de malas posiciones y cansancio. La gran mayoría de los estudiantes nos compartieron recomendaciones sobre las actividades físicas que realizan en casa desde el periodo de cuarentena, sin embargo se logró evidenciar que muchos de los alumnos no realizan ningún tipo de actividad de alta o de baja intensidad física, manifestando que el sedentarismo surgió desde los inicios del periodo de aislamiento y cuarentena.

10. LIMITACIONES Y FORTALEZAS

Dentro de las limitaciones sobre el trabajo realizado en la Institución Educativa Eustaquio Palacios, podemos destacar que uno de los principales obstáculos fue la virtualidad, esto debido a que hubo una falta de interacción física entre los alumnos del colegio y los estudiantes de medicina de la Universidad Libre, creando así una brecha en la relación con los alumnos, además se apreció una inasistencia por parte de los estudiantes del colegio, ya que no se obtuvo un listado completo en ninguna de las charlas, esto pudo haber sido causado por una mala conexión de internet, falencias en el equipo o material de trabajo, entre otras cosas, lo cual puede generar retrasos e interrupciones. Así mismo, al obtener poca asistencia y poco contacto, fue mucho más compleja la participación por parte de los alumnos al inicio de las reuniones.

Además de los puntos mencionados anteriormente no se obtuvieron más limitaciones con el trabajo realizado, a pesar de las circunstancias que estamos viviendo hoy en día y las complicaciones que estas conllevan, fueron más las fortalezas y el aprendizaje que se obtuvo, ya que todos pusieron su mayor esfuerzo y una excelente actitud frente a la actividad, obteniéndose así unos resultados muy buenos. Los maestros de la institución estuvieron siempre presentes, dando su completo apoyo a la actividad. Se pudo concluir por medio de una encuesta que los estudiantes consideran necesarias las intervenciones y orientaciones que se ofrecieron por medio de las diferentes técnicas educativas.

11. CONCLUSIONES

- Gracias a la actividad educativa realizada por los estudiantes de medicina de la Universidad Libre a los estudiantes del colegio Eustaquio Palacios, se logró promover un ambiente de confianza que permitió la participación de algunos estudiantes en cada una de las actividades, contando experiencias propias, creencias, opiniones y estilos de vida que conllevan.
- Es de suma importancia continuar con estas charlas educativas. Esto no solo genera aprendizaje, si no también conciencia que los estudiantes posteriormente pondrán en práctica, tanto en ellos mismos como en personas cercanas a ellos.
- Aparte de la educación en diversos temas, se logró establecer un ambiente armónico, fuera del estudio que nos permitió tanto a nosotros como a los estudiantes del colegio Eustaquio Palacios liberar un poco la tensión que ha generado la pandemia y la situación que está cursando el país, mediante las charlas, juegos, música e intercambio de opiniones.
- En el proceso de cada actividad educativa, se logró evidenciar el interés de algunos estudiantes en particular por aprender más del tema, generando preguntas, resolviendo dudas y preguntas realizadas para cada ítem y participando de las actividades propuestas.

12. RECOMENDACIONES

Despertar la motivación junto con el interés de los alumnos por parte de la escuela y la formación, de manera que sea un elemento activo en el proceso de aprendizaje de los estudiantes donde se sientan seguros y cómodos para asegurar un proceso de aprendizaje positivo que cumpla sus expectativas.

Para futuras intervenciones o actividades contar con espacios de tiempo más amplios para así poder entablar relaciones más cálidas y de confianza entre los expositores y los estudiantes de la institución educativa.

Es importante que por parte de la institución se realicen talleres educativos y lúdicos complementarios a los estudiantes de acuerdo a los temas tratados por parte de los estudiantes de medicina de la Universidad Libre Seccional Cali, con el objetivo de evaluar y mantener fresco el conocimiento adquirido y no abandonar la iniciativa de aprendizaje.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sánchez Mora A., González R. Habilidades para la vida, herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia. Venezuela (UNICEF). FUNDAINIL. 2017. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/media/431/file/Habilidades%20para%20la%20vida.%20Herramientas%20para%20el%20#BuenTrato%20y%20la%20prevenci%C3%B3n%20de%20la%20violencia.pdf>
2. ARBOIX M. Las 10 habilidades para la vida [Internet]. Consumer.es. 2021 [citado 22 marzo 2021]. Disponible en: <https://www.consumer.es/salud/las-10-habilidades-para-la-vida.html>
3. Habilidades para la Vida [Internet]. Habilidadesparalavida.net. 2021 [citado 22 marzo 2021]. Disponible en: <https://www.habilidadesparalavida.net/comunicacion-asertiva.php>
4. Gómez L. L, Suárez D. O. Habilidades para la vida [Internet]. Udea.edu.co. [citado 22 marzo 2021]. Disponible en: <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/c562925a-c469-4d4a-ad8c-0b693303b36b/085+Habilidades+para+la+vida.pdf?MOD=AJPERES&CVID=ISubSaD#:~:text=se%20considera%20que%20las%20habilidades,las%20construyan%20y%20reconstruyan%20permanentemente.>
5. Sanchis Sara. Pensamiento crítico [Internet]. Psicología online. Marzo 9 del 2020. [citado 23 marzo 2021]. Disponible en: PENSAMIENTO CRÍTICO: Qué es, Características y Cómo Desarrollarlo - 20 Estrategias (psicologia-online.com)
6. Fuentes, N. Técnicas para desarrollar el autoconocimiento - Instituto de Bienestar Integral. [Internet] Instituto de Bienestar Integral. México. Disponible en: <https://www.institutodebienestarintegral.com/tecnicas-para-desarrollar-el-autoconocimiento/>
7. Frías Guzmán, Maylín, Yinet Haro Águila e Iliana Artiles Olivera. “Las habilidades cognitivas en el profesional de la Información desde la perspectiva de proyectos y asociaciones internacionales”. Investigación Bibliotecológica 31, no. 71 (enero-abril 2017): 201-218.
8. Ejemplos de comunicación asertiva | Amayaco [Internet]. Amayaco.com. [cited 24 March 2021]. Disponible en from: <https://amayaco.com/comunicacion-asertiva/ejemplos-de-comunicacion-asertiva#:~:text=%E2%80%9CCuando%20llegas%20tarde%20a%20recoger,las%20acciones%20y%20su%20impacto.>
9. Bustillos M. Toma de decisiones, definición, tipos de decisión, proceso y ejemplos. Disponible es <https://www.gestiopolis.com/toma-de-decisiones-definicion-tipos-proceso-ejemplos/>
10. Habilidades emocionales [habilidades.top] . (2021). Retrieved 22 March 2021, from <https://habilidades.top/habilidades-emocionales>
11. Importancia de las habilidades emocionales en UNOi | UNO Internacional. (2021). Retrieved 22 March 2021, from

- <https://mx.unoi.com/2015/09/25/importancia-de-las-habilidades-emocionales-en-unoi-2/#:~:text=La%20habilidad%20emocional%20es%20la,juegan%20un%20pa pel%20muy%20importante.>
12. Bisquerra Alzina, Rafael, Pérez Escoda, Núria (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10(),61-82.[fecha de Consulta 23 de Marzo de 2021]. ISSN: 1139-613X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
 13. Colombia M. Páginas - Actividad física [Internet]. Minsalud.gov.co. 2021 [citado 7 abril 2021]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/actividad-fisica.aspx> [Internet]. medellin.gov.co 2021 [citado 7 abril 2021]. Disponible en: https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20Vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf
 14. Colombia M. Páginas- salud bucal visual y auditiva. [Internet]. Minsalud.gov.co. 2021 [citado 7 abril 2021]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/salud-bucal-visual-auditiva.aspx>.
 15. Velasquez, S., 2019. PROGRAMA INSTITUCIONAL PARA LA PROMOCIÓN DE UNA VIDA SALUDABLE. [online] Uaeh.edu.mx. Disponible en at: <https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf> [Accessed 25 February 2021].
 16. Medical Assistant. 2019. *¿Qué es la desnutrición y cuáles son sus tipos?* [online] Disponible en at: <<https://ma.com.pe/que-es-la-desnutricion-y-cuales-son-sus-tipos>> [Accessed 25 February 2021].
 17. Nutrición [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [cited 25 February 2021]. Disponible en from: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
 18. Medical Assistant. 2019. *¿Qué es la desnutrición y cuáles son sus tipos?* [online] Disponible en at: <<https://ma.com.pe/que-es-la-desnutricion-y-cuales-son-sus-tipos>> [Accessed 25 February 2021].
 19. Morley JE. Desnutrición [Internet]. Manual MSD. 2020 [citado 11 marzo 2021]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-nutricionales/desnutrici%C3%B3n/desnutrici%C3%B3n>
 20. Trastornos de la alimentación: *Un problema que va más allá de la comida*. Instituto nacional de salud mental [citado 11 marzo 2021] Disponible en: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/str-16-4901_152220.pdf
 21. Velásquez, S., 2019. *PROGRAMA INSTITUCIONAL PARA LA PROMOCIÓN DE UNA VIDA SALUDABLE*. [online] Uaeh.edu.mx.

- Disponible en at: <https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf> [Accessed 25 February 2021].
22. Salud, B., vida, E., saludable, H. and saludable, H., 2016. *Hábitos de vida saludable*. [online] Sanitas. Disponible en at: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html> [Accessed 25 February 2021].
 23. Trastornos de la alimentación - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2021). Retrieved 11 March 2021, from <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>
 24. Sabana, P., paciente, E., educación, A., & Alimenticios, T. (2021). Trastornos Alimenticios. Retrieved 11 March 2021, from <https://www.clinicaunisabana.edu.co/pacientes/educacionalpaciente/articulos-de-educacion/psicologia/trastornos-alimenticios/#:~:text=Existen%20varios%20factores%2C%20entre%20los,relaciones%20personales%20y%20familiares%2C%20la>
 25. Organización mundial de la salud; Obesidad y sobrepeso; Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (03/03/2021).
 26. Instituto Nacional de la salud mental; Los trastornos de la alimentación; https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/str-16-4901_152220.pdf (03/03/2021).
 27. National eating disorders; Consecuencias de salud de los trastornos alimenticios; Recuperado de <https://www.nationaleatingdisorders.org/consecuencias-de-salud-de-los-trastornos-alimenticios> (09/03/2021).
 28. Inactividad física y sedentarismo [Internet]. Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. [citado 8 mayo 2021]. Disponible en: <https://cardiosalud.org/factores-de-riesgo/sedentarismo/>
 29. Riesgos de una vida sedentaria: MedlinePlus en español [Internet]. Medlineplus.gov. [citado 8 mayo 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
 30. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social - Ciudadanos - PROTECCION DE LA SALUD - ADOLESCENCIA - ACTIVIDAD FISICA Y SALUD - PADRES Y MADRES [Internet]. Mscbs.gob.es. [cited 8 May 2021]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm#:~:text=BENEFICIOS%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DSICA&text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20reduce%20el,huesos%2C%20aumentando%20la%20densidad%20%C3%B3sea>

31. La actividad física y el corazón | NHLBI, NIH [Internet]. Nhlbi.nih.gov. [cited 8 May 2021]. Disponible: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>

14. ANEXOS

1. OCARET: HABILIDADES PARA LA VIDA

Fecha: 25 de marzo del 2021

Objetivo General: Presentar a los estudiantes de noveno grado de básica secundaria del Colegio Eustaquio Palacios en qué consisten las habilidades para la vida.

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	EVALUACIÓN	FECHAS Y/O TIEMPO
1. Presentación a los estudiantes de noveno grado del colegio Eustaquio palacio.	N/A	- RUMBO A UNA FIESTA ¿qué llevarías a una fiesta con temática de habilidades? (Anexo 1)	Diapositivas Recursos humanos	No aplica	10 min
2. Exponer los conceptos básicos acerca de habilidades para la vida	- Conociendo las habilidades para la vida: - habilidades cognitivas - habilidades emocionales - habilidades sociales	-video sobre las habilidades (Anexo 2)	Diapositivas Recursos humanos	No aplica	15 min
3. Dar a conocer a los estudiantes del grado noveno, las habilidades sociales y su clasificación.	-Definición habilidades sociales -Habilidades sociales específicas: comunicación asertiva, relaciones interpersonales y manejo de problemas y conflictos	-Resolución de situaciones hipotéticas (Anexo 3) -Juego dos verdades, una mentira. (Anexo 4) -Exposición	Diapositivas Recursos humanos	No aplica	25 min
4. Exponer los beneficios de desarrollar las habilidades cognitivas	-Autoconocimiento -Toma de decisiones -Pensamiento creativo -Pensamiento crítico	Juego en wordwall (Anexo 5)	Diapositivas Recursos humanos y tecnológicos	No aplica	8 min

5. Explicar a los estudiantes sobre las habilidades emocionales	-Definición habilidades emocionales -Empatía -Manejo de emociones y sentimientos. -Manejo de estrés y tensiones (Anexo 6)	"Abre tu mente y amplía tus conceptos"	Preguntas por medio de Mentimeter (Anexo 7)	No aplica	20 min
Evaluar el aprendizaje obtenido durante la jornada.	-Evaluación	Evaluación sincrónica. (Anexo 8)	Kahoot. Recursos humanos	-Evaluar claridad de los conceptos	10 min

Anexo 1

La actividad trata de que todos vamos a una fiesta con temática de habilidades para la vida, cada estudiante llama a un compañero después de haber respondido para que participe, diciendo primero cómo se llama y que edad tiene para saber si puede entrar a la fiesta, de ahí diría qué habilidad llevaría y que diga brevemente porqué la llevaría, la única regla es no repetir la que los compañeros dicen.

Anexo 2

Se presentará un video didáctico sobre las habilidades para la vida, al final se harán preguntas sobre cosas que se mostraron en el video ya sea cosas que se observaron o cosas que se digan; de igual forma se pedirá participación de los estudiantes para que nos cuenten para cuales momentos en la vida sirven esas habilidades nombradas.

Anexo 3

Por medio de *powerpoint* se plantean cuatro situaciones hipotéticas, y el estudiante tiene que encontrar el conflicto y en base a eso tiene que brindarle una solución coherente.

Situaciones:

1. Camila es una adolescente de 15 años que desde pequeña fue feliz, juiciosa y le encantaba hablar y pasar tiempo con su familia, desde que se cambió de escuela se volvió antipática, grosera, altanera y ya casi no hablaba con su familia porque su nueva amiga la juzgaba, traba mal y le daba malos consejos diciendo que ella ya estaba grande para hacerle caso a los mayores, por esa razón su familia está preocupada. ¿Qué crees que le pasó a Camila y cual consideras que es la solución al problema?
2. Felipe es un adolescente de 16 años que es amistoso, sociable, divertido, impulsivo y reservado con sus cosas que cuando sale a los 15's de sus compañeras de colegio desaparece varios días de la casa, no da razón de dónde y con quién estará, preocupando a sus familiares y sobre todo a su madre y su padre por no saber dónde se encuentra. ¿Cuál crees que es el problema de Felipe y que solución le darías?
3. Laura es una adolescente de 14 años que es una aspirante a modelo, pero al estar en este ambiente muy exigente tienen que cumplir estándares de belleza muy... por lo cual decide comenzar una dieta muy estricta pero le es muy difícil seguirla, pero una de sus compañeras llamada Anguie le anima comer normalmente pero consumir un medicamento que te ayuda a vomitar y a evacuar todo para mantener la línea ¿Cuál crees que es el principal problema de la situación y cuál solución le darías? ¿Consideras que la solución que le brinda su amiga ante el problema es la correcta?
4. Samantha es una adolescente de 14 años que desde hace 2 años empezó a consumir popper, recientemente ella sufrió una situación familiar tan brutal y dura que la hizo tocar fondo y entender que lo que estaba haciendo no era lo correcto. ¿Qué crees que deba hacer Samantha ante esta situación? ¿Qué enseñanza y reflexión crees que le quedará a Samantha ante esta situación?

Anexo 4

Mediante la aplicación *streetSMART play* se puede crear una interacción entre el expositor y el estudiante, en donde el conferencista le brinda al grupo 3 situaciones donde dos son verdaderas y una falsa, los estudiantes por medio de la temática dada anteriormente tiene que averiguar y decidir qué problema expuesto es verdad y cual es mentira.

Situaciones:

De estas 3 situaciones cuales corresponden a situaciones asertivas verdaderas y falsas:

1. *“Cuando no me enviaste invitación a la reunión de ayer, yo me sentí excluido”*. Es asertivo porque se hace responsable por sus emociones, es específico y habla de las acciones y su impacto.
2. *“Te veo con mala actitud deberías estar más comprometido”*. No es asertivo porque generaliza y juzga.
3. *“Veo que en el último mes has llegado tarde a 3 reuniones y a mí me gustaría que llegues puntual”*. Es asertivo porque es específico, a la hora de sugerir algo no lo realiza de manera grosera y establece los límites en las relaciones sociales

Anexo 5

Juego en wordwall: open de box, el juego consiste en una serie de cajas, que al tocarlas, aparecen unas preguntas con sus respectivas opciones de respuesta, y con un tiempo preestablecido para cada pregunta

Anexo 6:

La empatía es una capacidad básica en el comportamiento y comunicación del ser humano. Esta es fundamental en el desarrollo de una relación o diálogo interpersonal, ya que permite inferir situaciones que presenta el receptor con la finalidad de poder lograr comprender sus pensamientos y estado.

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. De hecho, todos los seres vivos nos estresamos en determinadas circunstancias, y gracias a eso disponemos de fuerzas adicionales cuando las necesitamos. También debemos aprender a relacionarnos con las tensiones de manera puntual, de forma que podamos manejar unas y otras para aprender a parar, a soltar cargas, a encontrar nuestros propios ritmos y prioridades.

El manejo de emociones y sentimientos es saber leer y comprender lo que comunican todas las emociones y sentimientos para así tener una mayor sintonía con el mundo afectivo. Comprender es escuchar lo que sentimos por dentro y entender el contexto de lo que nos sucede.

Anexo 7

Mentimeter: es una aplicación web para interactuar y/o hacer participar una audiencia. La aplicación permite lanzar diferentes formatos de participación a un público, a una clase o a una reunión. Los participantes responden por medio de cualquier dispositivo electrónico en tiempo real

Preguntas:

- ¿Qué es la empatía?
- ¿Cómo creen que se manejan los sentimientos y emociones?
- ¿Qué es el estrés?
- ¿Cómo se maneja y se previene el estrés?

Anexo 8

Mediante la aplicación Kahoot. it, se realizarán preguntas de escogencia múltiple y falso-verdadero que aparecerán en la pantalla, para lo cual los estudiantes deberán elegir la respuesta adecuada según lo expuesto a lo largo del día.

Preguntas kahoot:

1. Las habilidades para la vida son:
 - Formas de enfrentarse a las exigencias y desafíos de la vida diaria.
 - Conjunto de roles que desempeña cada persona en una situación.
 - Ninguna de las anteriores.
 - Ideas que no se deben aplicar en nuestro diario vivir.
2. Las habilidades para la vida no son útiles para tener una sana convivencia.

Verdadero o falso.

3. El pensamiento crítico hace parte de:
 - A. Habilidades sociales
 - B. Habilidades emocionales
 - C. Habilidades cognitivas
 - D. Habilidades culturales
4. Las habilidades para la vida se clasifican en:
 - Sociales , comunitarias y económicas.
 - emocionales, sociales y cognitivas.

- Políticas, cognitivas y emocionales.
- Diarias, sociales, comunitarias, críticas y emocionales.

5. La empatía hace parte de:

- A. Habilidades sociales
- B. Habilidades emocionales
- C. Habilidades cognitivas
- D. Habilidades culturales

6. El manejo de problemas y conflictos, las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva hacen parte de las habilidades emocionales:

Verdadero o falso

7. La comunicación asertiva se trata de:

- Expresar con claridad lo que piensa, lo que siente, lo que necesita decir de una manera adecuada.
- Hablar de una forma grosera con las demás personas.
- Imponer mi punto de vista en una conversación.
- Todas las anteriores.

8. En la comunicación asertiva, el individuo o tiene en cuenta los derechos, los sentimientos y los valores que acogen o le pertenecen a la otra persona

Verdadero o falso

9. Las habilidades cognitivas permiten al individuo conocer, pensar, almacenar información, organizarla y transformarla

Verdadero o falso

10. El pensamiento crítico permite al individuo reflexionar sobre asuntos no resueltos o sobre otros ya establecidos.

Verdadero o falso

2. OCARET: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Fecha: 7 de abril del 2021

Objetivo General: Presentar en qué consisten los estilos de vida saludables a los estudiantes de noveno grado de básica secundaria del Colegio Eustaquio Palacios

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	EVALUACIÓN	FECHA Y/O TIEMPO
1. Presentación a los estudiantes y aplicación de encuestas de conocimientos previos.	N/A	- Encuesta sobre conocimientos previos mediante la plataforma de instagram. (Anexo 1)	- Presentación power point - Recursos humanos	No aplica	15 min
2. Exponer la importancia sobre la actividad física	- Tiempo adecuado de actividad física según la edad - Tipos de ejercicios recomendados - Recomendaciones de actividad física en casa - ¿Cómo lograr ser más activo?	- Video "porqué realizar actividad física" (Anexo 2)	- Presentación Power Point - Recursos humanos - Folleto: "Sé activo físicamente" (Anexo 3)	No aplica	15 min
3. Explicar a los estudiantes sobre los hábitos saludables en nutrición, alimentación, peso saludable y sus beneficios	- Nutrición y alimentación saludable - Peso saludable	"Nutriendo tus conocimientos"	- Presentación power point - Recursos humanos - mentimeter (Anexo 4)	No aplica	15 min
4. Exponer los conceptos básicos acerca de la prevención del consumo de tabaco, salud bucal, visual y auditiva	- Prevención del consumo de tabaco - Salud bucal, visual y auditiva	- Completar el texto (Anexo 5) - Identificar el sonido. (Anexo 6) - Emparejar las situaciones sobre la prevención del tabaco (Anexo 7) - Clasificar conductas buenas y malas sobre la visión. (Anexo 8)	- Recursos humanos - Presentación power point - Plataforma meet - Presentación video ilustrativo sobre la buena higiene bucal (Anexo 9)	No aplica	20 min
5. Dar a conocer la importancia del lavado de manos,	- Correcta higiene de manos - Concientización sobre la	- Actividad sobre salud mental en EdPuzzle (Anexo 10)	- Recursos humanos - Presentación power point	No aplica	20 min

salud mental y entorno laboral	<p>importancia del lavado de manos como un hábito saludable y de prevención de enfermedades infecciosas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia de un adecuado manejo de la salud mental - Inducción para una preparación temprana en el ámbito y entorno Laboral 	- Actividad sobre el lavado de manos en Cerebriti (Anexo 11)	-Plataforma meet		
--------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	------------------	--	--

Anexo 1

La actividad consiste en que todos los estudiantes ingresen a su instagram personal y busquen la cuenta que les daremos llamada habilidades para la vida unilibre en donde encontraran primero una caja de preguntas donde pondrán su nombre completo y su edad, de ahí contestaran unas preguntas de selección múltiple sobre el tema a tratar, esto con el fin de conocerlos e interactuar por medio de redes sociales.

Anexo 2

Se presentará un video sobre el tema “porque realizar actividad física” que tendrá unas preguntas a medida que se va viendo el video con el fin de interactuar con los estudiantes y saber si entendieron el tema. Referencia de youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=J5kAKCRMDT8>

Anexo 3

Entre de Folleto “Sé activo físicamente” a los estudiantes, se les enviará el link por el chat de la reunión. [https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20\(cartillas\)/libro_fisica.pdf](https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20(cartillas)/libro_fisica.pdf)

Anexo 4

Actividad en mentimeter: Se harán una serie de preguntas acerca de conceptos básicos acerca de hábitos saludables para llevar una alimentación saludable y un peso sano

Anexo 5

Se presentará un texto acerca de la exposición y se le indicará a los niños de acuerdo a lo aprendiendo que completen con sus propias palabras como consideren correcto

Anexo 6

La actividad consiste en presentar gráficamente diferentes sonidos mediante imágenes que representen daño a la salud auditiva con el fin de que los estudiantes identifiquen conductas saludables y peligrosas para la audición.



Anexo 7

Se presentará un banco de palabras que estén relacionado con el consumo de tabaco, y los estudiantes tendrán que emparejarlos con conceptos y/o imágenes del cuál proceda su significado

Anexo 8

Se presentará un banco de imágenes a lo cual le indicaremos al estudiantes que determine cuáles son las imágenes que no presenta una contaminación visual

Anexo 9

Se presentará a los estudiantes un vídeo sobre la adecuada higiene bucal, referencia de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=F20LjQqBtkc> o <https://www.youtube.com/watch?v=G5AsYPSIHZ0>

Anexo 10

Actividad sobre salud mental en EdPuzzle: se toma un vídeo al que se le añade preguntas o cuestiones relativas a la salud mental con la finalidad de comprobar si los espectadores (alumnos) están entendiendo los conceptos que se explican.

Anexo 11

Actividad sobre lavado de manos en Cerebriti: Se mostraran imágenes sobre el lavado de manos y tendrán que decir el número de los pasos corresponde al lavado de manos.

3. OCARET: NUTRICIÓN

Fecha: abril 30 y Mayo 7 del 2021

Objetivo general: Promover la alimentación saludable como parte fundamental en un adecuado estilo de vida de cada estudiante

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDAD	RECURSOS	EVALUACIÓN	FECHAS y/o TIEMPOS
1. Explicar la importancia y los beneficios de una buena nutrición (dieta suficiente y equilibrada) y exponer los riesgos asociados a la mala alimentación.	<ul style="list-style-type: none">- Definición de nutrición- ¿Por qué es importante conocer acerca de este tema?- ¿Cuales son los beneficios de una buena nutrición para nuestra salud?- ¿Qué consecuencias trae una mala alimentación a nuestra salud ?	Hacer preguntas acerca de los conocimientos previos por parte de los estudiantes sobre el tema (Anexo 1: adivina la palabra). Exposición de temas	Recursos humanos del colegio (estudiantes, docentes y psicología) por medio de meet.	Evaluar los nuevos conocimientos adquiridos (Anexo 2: une las palabras).	20 minutos
2. Explicar a los alumnos de grado noveno sobre la importancia de conocer los trastornos alimenticios	<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué es un trastorno?- ¿Por qué es importante la alimentación?- ¿Cuáles son las bases de la alimentación?- Posibles causas de los trastornos- ¿Qué es bulimia?	Exposición de tema	Recurso humanos del colegio (estudiantes, docentes y psicología) por medio de zoom	Evaluar los conceptos explicados (Anexo 3: salva tu vida).	30 minutos

3. Sobre el por qué se desencadenan estos trastornos.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Diferenciar entre anorexia y obesidad? - Cómo afectan los trastornos alimenticios en salud. - Consejos para mejorar la calidad de vida. 	Exposición de temas	Recursos humanos del colegio (estudiantes por medio de zoom, participación por parte de los estudiantes).	No aplica	20 minutos
4. Revisar si hay claridad de conceptos expuestos.	Actividad final	Yo nunca (Anexo 4)	Dispositivos electrónicos, internet	No aplica	10 min

Anexo 1: Se dividirá en dos grupos a los estudiantes del colegio Eustaquio Palacios. Esos dos grupos están liderados por dos de los médicos en formación. Posterior a eso el médico en formación se cubriera los ojos mientras los demás médicos en formación les mostraran una palabra a los estudiantes. El objetivo es que los estudiantes le den pistas al médico en formación hasta que adivine la palabra.

Anexo 2: Se proyectará un link donde habrá dos columnas, una con una lista de palabras y otra con una lista de definiciones, los estudiantes del Eustaquio Palacios deberán unir las dos columnas de acuerdo a la palabra y su correcta definición.

Anexo 3: Se les enviará un enlace a los estudiantes donde se mostrará un juego en el cual saldrá una pregunta, ellos deben recorrer un laberinto hasta encontrar la respuesta correcta sin dejar que los fantasmas del juego los hagan perder una vida.

Anexo 4: Con cámara abierta tanto los estudiantes del Eustaquio como los médicos en formación deben mostrar su mano, se harán unas preguntas, si la persona ha hecho lo que dice la pregunta se debe bajar un dedo, si no lo ha hecho deja el dedo arriba, la persona que baje todos los dedos pierde y el que quede con todos los dedos arriba o con la mayoría gana.

4. OCARET: ACTIVIDAD FÍSICA

Fecha: mayo 21 y 28 del 2021

Objetivo General: Presentar en qué consiste la actividad física a los estudiantes de noveno grado de básica secundaria del Colegio Eustaquio Palacios

OBJETIVO	CONTENIDO	ACTIVIDAD	RECURSOS	EVALUACIÓN	FECHA Y/O TIEMPO
1. Presentación a los estudiantes y dinámica para romper el hielo	N/A	Encuentra la pareja (Anexo 1)	- plataforma de puzzle - recursos humanos	No aplica	15 min
2. Explicar a los estudiantes que es la actividad física	Explicar a que hace referencia el término actividad física y explicar de qué formas puede ser una actividad física	Video interactivo (Anexo 2)	- presentacion power point - recursos humanos	No aplica	15 min
3. Explicar a los estudiantes sobre los tipos de actividad física y su importancia	Clasificación de los tipos de actividad física según: - intensidad - Edad	Simon dice (Anexo 3)	- Presentacion power point -Recursos humanos	No aplica	15 min
4. Explicar a los estudiantes los diferentes beneficios y riesgos que poseen la actividad física.	- Beneficios - Beneficios a nivel fisiológico, psicológico y social - Beneficios en la infancia y la adolescencia - Riesgos - Sedentarismo - Patologías asociadas al Sedentarismo	Sigue la cuerda (anexo 4)	-Presentación powerpoint -Recursos humanos	No aplica	15 min
5. Exponer recomendaciones y niveles de actividad física por etapas de la vida y durante el embarazo	Recomendaciones en: - Primera infancia - Niños y Adolescentes - Adulto - Adulto mayor - Embarazo	Tarjetas de dialogo (Anexo 5)	- Presentacion power point -Recursos humanos	No aplica	20 min

Anexo 1

La actividad consiste en que tenemos 14 tarjetas boca abajo que tienen la misma imagen por parejas, entonces cada estudiante deberá elegir dos tarjetas por ronda y ver si es la misma imagen, de no ser así se deben poner boca abajo de nuevo y otro estudiante dirá cuales otras dos tarjetas destapar hasta que destapen 2 tarjetas con la misma imagen, el juego termina cuando todas las tarjetas han sido destapadas.

Anexo 2

La actividad consiste en mostrar un video en el que al transcurrir los estudiantes van a ir respondiendo algunas preguntas que saldrán con el fin de darnos cuenta si realmente se logra claridad en el tema.

Anexo 3

La actividad consiste en pedirle a los estudiantes que se paren de sus sillas y se muevan un poco, deberán encender sus cámaras y conforme los encargados de la actividad vayan dando las órdenes (ejemplo : hacer dos sentadillas , traer algún utensilio académico o algo que puedan tener al alcance fácilmente), los estudiantes los irán mostrando y acumulando puntos

(No es necesario que el estudiante se muestre el, con que muestre sólo el objeto es suficiente)

Anexo 4

Sigue la cuerda: Crear situaciones hipotéticas sobre los beneficios y riesgos de la vida cotidiana haciendo una integración con los niños.

Anexo 5

La actividad tarjetas de diálogo consiste en una serie de fichas que en una cara contiene una imagen y palabra o frase clave, la idea es que los estudiantes puedan adivinar una recomendación adecuada y para qué grupo social está dirigida la recomendación.

5. SOPORTE FOTOGRÁFICO

Estas fotos se presentan con la autorización de los participantes

