

POR EL DESARROLLO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ADOLESCENTES Y JÓVENES

Dr. C. Lucía Rafael Martínez

Profesor Titular del Departamento Lenguas Extranjeras. Universidad de Las Tunas. Correo lucieyrm@ult.edu.cu

Resumen

En la actualidad en los diferentes foros mundiales se ha abogado por el desarrollo sostenible y varios han sido los programas que refieren la implementación de acciones dirigidas hacia ese fin, en este sentido en la declaración de Aichi-Nagoya se reafirmó la línea sobre estilos de vida y educación sostenibles, además, entre los objetivos de desarrollo sostenible se proclama garantizar una vida sana y promover el bienestar, todo lo cual está encaminado hacia una mejor calidad de vida, de ahí que es un reto para que la actual y futura generación esté preparada para asumir con responsabilidad la asunción de estilos de vida saludables, por lo que se requiere que en los diferentes contextos se promuevan acciones para promover el bienestar de los adolescentes y jóvenes en función de la reducción de las incidencias de factores asociados a la salud. En este trabajo se expone cómo desde la interrelación de lo gnóstico, lo afectivo motivacional y lo práctico actuante se implementan acciones en función de la aprehensión de toma de decisiones, la autoresponsabilidad, el autocuidado, la preservación y cuidado de la salud física y bienestar emocional; sustentadas en talleres de opinión crítica y construcción colectiva, como espacios de reflexión y socialización desde la orientación y preparación, construcción de situaciones, profundización en los problemas y proposición de alternativas de soluciones. Una vez implementada la experiencia se produjo cambios significativos en los modos de actuación de los adolescentes y jóvenes que conllevaron a la adquisición de valores relevantes con respecto a la responsabilidad ante la gestión de su salud y proyectos de vida relacionados con el bienestar individual y social, como un proceso de autotransformación y formación de cualidades que sustentan su accionar en el autocuidado y cuidado de la salud, además se evidenció la asunción de conductas responsables, en función de estilos de vida saludables desde una perspectiva crítica y reflexiva.

Palabras clave: estilos de vida saludables, bienestar, responsabilidad, autocuidado, cuidado

Introducción

En la actualidad es un reto que la futura generación esté preparada para asumir con responsabilidad la asunción de estilos de vida saludables, por lo que se requiere que desde los diferentes contextos los adolescentes y jóvenes estén preparados para alcanzar la madurez necesaria, que les permita determinar por sí solos sus destinos, aprender a aprender, vivir colectivamente, tomar decisiones, hacer planes o proyectos de vida de forma autodirigida y autorregulada de ahí que se precise de la conjugación de acciones que desde lo individual y lo colectivo generen la reducción de las incidencias de factores asociados a la salud y se pondere la autoresponsabilidad, el autocuidado, cuidado y la preservación de la salud física y bienestar emocional.

En tal sentido en los diferentes foros mundiales se ha abogado por el desarrollo sostenible y varios han sido los programas que refieren la implementación de acciones dirigidas hacia ese fin. En la declaración de Aichi-Nagoya sobre la Educación para el Desarrollo Sostenible (EDS) se reafirmó la línea sobre estilos de vida y educación sostenible, además, entre los objetivos se proclama garantizar una vida sana y promover el bienestar, todo lo cual está encaminado hacia una mejor calidad de vida.

Por otra parte en la Agenda 2030 y en los objetivos para el desarrollo sostenible se evidencia la necesidad de la implementación de acciones que conlleven a garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos y en todas las edades, donde se aboga por temáticas a trabajar tales como: la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol y tabaco, la disminución de la accidentalidad, la promoción de la salud mental y el bienestar, la disminución de las Infecciones de Transmisión Sexual y el VIH-Sida, las enfermedades transmisibles y no transmisibles, la

igualdad de género, la promoción de una cultura de paz y no violencia, los estilos de vida en armonía con la naturaleza, entre otros.

Hacer realidad este propósito requiere que todo el sistema de influencias educativa y las agencias y agentes socializadores estén preparados científicamente y metodológicamente para promover salud; razón por la cual se precisa que la escuela cubana asuma con responsabilidad su rol de vanguardia; de ahí que el propósito esencial de la política educacional de nuestro país, es la formación integral del hombre nuevo, donde se incluye la promoción de salud y estilos de vida saludables, tarea a la que se le confiere especial atención, la cual está respaldada por acuerdos de los Congresos del Partido Comunista de Cuba, por disposiciones del Estado y Gobierno Cubanos, así como por documentos rectores del Ministerio de Educación, Ministerio de Educación Superior y del Ministerio de Salud Pública, por lo que es impostergable la preparación de los adolescentes y jóvenes, para que sean capaces de asumir con responsabilidad la asunción de estilos de vida saludables en los diferentes contextos de actuación desde una doble intencionalidad: para sí y para los demás.

Al respecto en el Lineamiento de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución del País 159 se plantea: “Fortalecer las acciones de salud en la promoción y prevención para el mejoramiento del estilo de vida [...] con la participación intersectorial y comunitaria” (Cap. VI. Política social)

Los logros alcanzados en materia de promoción de salud y de estilos de vida saludables se aprecian en la elevación de los niveles alcanzados al respecto en la población estudiantil, como resultado de los esfuerzos realizados por las diferentes instituciones educativas, así como, desde la voluntad de investigadores dedicados a este empeño, tales como: (Carvajal, 2000, 2005, 2007); (Mantilla, 2004); (Torres, 2006, 2007); (Requeiro, 2008); (Rafael 2014, 2017, 2021); (Sanabria, 2015); (Terry, 2017); (Ochoa, 2017); entre otros.

Si bien es cierto, que las investigaciones mencionadas constituyen una pauta a seguir para fundamentar teórica y metodológicamente lo referido a la promoción de salud y de estilos de vida saludables como eje central, que contribuye al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de todos los que intervienen en este proceso, no tributan de manera efectiva a la preparación de los adolescentes y jóvenes, razón por la cual, es de vital importancia la adquisición de hábitos y habilidades por parte de los que intervienen en la educación de la actual generación para transformar y perfeccionar los estilos de vida en función del bienestar de la salud individual y colectiva de estos, tanto para sí como para sus coetáneos y población en general.

Independientemente de todos los esfuerzos realizados aun persisten algunas fisuras en la preparación de los adolescentes y jóvenes para la asunción de estilos de vida saludables, tales como:

- No se evidencia una preparación óptima por parte de los miembros de las agencias y agentes socializadores para influir de manera positiva en los adolescentes y jóvenes que tribute al desarrollo de estilos de vida saludables.

- Se evidencia falta de percepción del riesgo en el autocuidado y cuidado de la salud, lo que se manifiesta en la asunción de comportamientos inadecuados tales como: cambio frecuente de parejas, el mal hábito de fumar, malos hábitos alimentarios, inadecuada autoestima, la ingestión de bebidas alcohólicas desde edades tempranas, apatía hacia los ejercicios físicos organizados, dificultades en el cumplimiento de las normas de convivencias.

- Los métodos educativos que se emplean para fomentar los estilos de vida saludables no siempre coadyuvan a la reflexión desde una perspectiva crítica.

Las insuficiencias antes mencionadas revelan la necesidad de la implementación de acciones desde lo individual y colectivo dirigidos hacia la preparación en promoción de estilos de vida saludables de los adolescentes y jóvenes en los diferentes contextos de actuación que contribuyan a la preservación, autocuidado y cuidado de la salud física y bienestar emocional.

Desarrollo

El tratamiento de la promoción de la salud en la formación de las nuevas generaciones ha transitado por varios momentos desde la inclusión en asignaturas aisladas hasta su concepción desde las disciplinas pedagógicas y en las acciones de la salud en el ámbito escolar y universitario, aspecto que constituyó una pauta para el perfeccionamiento de la preparación profesional pedagógica, aunque no se logró asumirla desde lo preventivo y estos futuros

profesionales no desarrollaban las habilidades necesarias para formar hábitos y estilos de vida saludables para sus educandos y para sí.

La puesta en vigor de la Resolución Conjunta MINED-MINSAP 1/97 y el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud marcó pautas en los esfuerzos realizados por el Ministerio de Educación en función de una cultura en salud del personal docente y no docente en las diferentes instancias.

Lo anterior confirma la necesidad de la preparación integral de profesionales de diferentes especialidades en función de su implicación consciente en la adquisición de conocimientos, habilidades y valores, que posibiliten su autotransformación en pro del fomento de estilos de vida más saludables en el ámbito pedagógico y social; aquí subyace la dinámica de la preparación de los adolescentes y jóvenes para sí y para el desempeño en los diferentes contextos.

Los fundamentos que sostienen la promoción de salud se caracterizan por el reconocimiento de la necesidad de un enfoque integral, que presupone argumentos reconocidos por la comunidad científica, donde se destacan los aportes de (Carvajal, 2007); (Ochoa, 2017); entre otros, que desde posiciones marxistas la identifica como un proceso de participación social, connotando su carácter histórico y su condicionamiento social, en correspondencia con la época y lugares en que se realiza.

En este proceso deben desarrollarse habilidades profesionales para la ejecución de las diferentes tareas, que desde la percepción de la investigadora constituye una cuestión insoslayable a resolver desde lo científico con respecto a las vías y métodos para promover estilos de vida saludables, aspecto que promueve cambios en patrones preestablecidos y aprendidos en función de nuevas pautas de conductas, tanto individual como colectiva de forma cotidiana en pro de una mejor calidad de vida, lo cual favorece los hábitos, costumbres, modas, valores existentes, en correspondencia con las necesidades y motivaciones personales y sociales.

En este sentido tanto el adolescente, como el joven, debe fomentar el respeto hacia sí mismo, a su capacidad de acción, la capacidad de autoanalizarse para perfeccionarse, el sentirse comprometido con sus tareas y la asunción de las consecuencias de sus actos, aspectos que contribuyen a fomentar la seguridad en lo que hace y se propone, al fortalecimiento de la autoestima, responder a las tres preguntas: ¿quién soy?, ¿dónde estoy? y ¿a dónde voy?, fomentar el espíritu de auto evaluación y autocrítica, cumplir con lo propuesto, responder por sus actos y pensar antes de actuar.

Acciones para la preparación de adolescentes y jóvenes en promoción de estilos de vida saludables

Las acciones propuestas guían a los adolescentes y jóvenes y a los decisores del sistema de influencias a la instrumentación de prácticas saludables en torno al dominio de conceptos básicos y su concreción en la práctica diaria, de manera que se articulan en los contextos donde interactúan desde lo gnóstico, afectivo motivacional y lo práctico actuante.

Las acciones desde lo gnóstico se dirigen hacia la solución de problemas personales y colectivos, expresados en el nivel de conocimiento de las categorías, habilidades y valores en cuanto a la promoción de estilos de vida saludables a través del diálogo crítico y reflexivo.

En lo afectivo motivacional las acciones están dirigidas hacia el reconocimiento de las carencias y necesidades, asociadas a la promoción de salud y la connotación de la trascendencia de la unidad de lo cognitivo y lo afectivo a partir de las necesidades, motivos, vivencias y experiencias, lo cual implica la movilización hacia la búsqueda de soluciones complejas y mecanismos para estimular, dirigir y sostener el comportamiento hacia la consecución de los propósitos trazados en función de estilos de vida saludables.

Desde lo práctico actuante las acciones se encaminan hacia la creación de espacios de reflexión, donde se socializan los resultados de las investigaciones en temas de salud y proyectos de vida saludables, al tener como centro los elementos que conforman la promoción de estilos de vida saludables al contribuir a la autorregulación en las diversas situaciones que debe enfrentar, aquí se evidencia el desarrollo que alcanza los adolescentes y jóvenes para acceder por sí mismos al conocimiento, a partir de los recursos adquiridos encaminados a interactuar desarrolladoramente, como parte de la indagación, interpretación y propuesta de soluciones de las problemáticas que se presentan en los diferentes contextos de actuación, así como en la toma de decisiones y proyección de alternativas en las situaciones acaecidas.

Desde esta perspectiva se establece en los adolescentes y jóvenes una relación entre la responsabilidad individual y social plenamente conscientes, total plenitud de las posturas que asumen, los riesgos y consecuencias a corto, mediano y largo plazo, la racionalidad en el acometimiento de los procesos de autoestima, autonomía y autoaceptación,.

Pasos metodológicos para la implementación de las acciones de preparación en promoción de estilos de vida saludables a adolescentes y jóvenes.

Para la implementación de las acciones se tuvo en cuenta algunos procederes, para lo cual se partió de procedimientos que ofrecieron la posibilidad de estructurar de manera armónica la instrumentación de las mismas, tales como:

- Planificación y orientación de las acciones.

- Implementación de las acciones.

- Evaluación de las acciones.

Dichos procedimientos, a su vez, se apoyaron en secuencias lógicas que permitieron encausar el encargo social de promover estilos de vida saludables, como herramienta para el autocuidado y cuidado de la salud en los diferentes contextos de actuación, entre los cuales se encuentran:

- Diagnóstico de las principales necesidades y carencias de los adolescentes y jóvenes en materia de promoción de estilos de vida saludables para sí y para con los demás.

- Sensibilización y capacitación a los adolescentes y jóvenes y de los demás miembros del sistema de influencias educativas.

- Presentación de las acciones.

- Realización de talleres de monólogo, reflexión y diálogo.

- Desarrollo de análisis de situaciones de salud.

- Seguimiento y control de las acciones implementadas.

- Autoevaluación del nivel de satisfacción de los implicados en el proceso.

- Evaluación de la contribución de las acciones desarrolladas en la preparación a los adolescentes y jóvenes

Espacios para la realización de las acciones

Espacio de orientación y preparación: se garantiza la autopreparación, de los adolescentes y jóvenes, diseñan preguntas, problemáticas y esbozan posibles contradicciones que pueden llevar preparados para introducirlos en el caso que sea necesario, en función de los objetivos propuestos.

Espacio de construcción de situaciones: se emplean métodos de discusión grupal, sobre todo la confrontación de las vivencias personales, las cuales deben propiciar la reflexión, la interpretación y el análisis por parte de los adolescentes y jóvenes, lo que coadyuva al enriquecimiento de razonamientos y al intercambio y sistematización de lo que cada cual asume para sí y para los demás.

Espacio de profundización en los problemas, sus causas: se desarrolla el análisis y la discusión colectiva de las diferentes posiciones teóricas y prácticas de acuerdo con los objetivos propuestos, lo que permite retomar las principales problemáticas y contradicciones. Es este espacio es muy importante la vinculación de los aspectos discutidos con las vivencias y situaciones de la vida cotidiana.

Espacio de proposición de alternativas de soluciones: mediante la participación social como uno de los pilares de promoción de la salud, se proponen alternativas de soluciones a las situaciones de salud que se producen desde lo individual y colectivo. En este momento es importante tener en cuenta las reflexiones realizadas y el nivel de satisfacción por los resultados alcanzados en los debates.

Acciones desarrolladas

Objetivo general: promover la reflexión individual y grupal de los adolescentes y jóvenes en torno al problema que se somete a discusión.

- Desarrollo de análisis de situaciones de salud.

- Ferias por la salud.

- Creación de ambientes saludables (ambientes libres de humo, ambientes "No a la violencia"

- Implementación de la estrategia integral de comunicación social en salud.

- Implementación del proyecto "el contexto estudiantil como espacio de crecimiento personal a favor de la formación de estilos de vida saludables".

-Talleres de monólogo, reflexión y diálogo: se tuvo en consideración las situaciones personales, vivencias, experiencias de la vida cotidiana, tanto en la identificación de problemas relacionados con los comportamientos de estilos de vida saludables, como en la búsqueda de soluciones a través de técnicas de discusión grupal, lo cual facilita las discusiones y análisis colectivos de las temáticas tratadas.

En la implementación de los talleres se tuvo en cuenta la fundamentación, problematización, actualización, investigación y la reflexión, para la evaluación se consideraron como indicadores: conciencia de sus obligaciones, seguridad en sí mismo, toma decisiones, constancia y auto proposición de metas y responder por sus actos y siguieron la estructura siguiente:

Título, objetivo, procedimiento, momento de reflexión (los participantes se colocan en una situación próxima a la realidad) y evaluación.

Ejemplos:

Título: "¿Cómo saber?"

Objetivo: Explicar las situaciones de salud que se pueden manifestar en la vida cotidiana.

Procedimiento: Se divide el grupo en pequeños subgrupos y les asigna un tiempo determinado para la organización de las ideas a partir de la orientación recibida previamente, se realiza el análisis de las temáticas y el moderador(a) hace las puntualizaciones necesarias. Siempre se debe tener en cuenta las experiencias vivenciales.

Momento de reflexión: A partir de la temática analizada, las reflexiones parten desde las experiencias internalizadas y la situación de conflicto presentada, los participantes refieren sus puntos de vistas y las lecciones aprendidas, se emplea además el rol de opuesto.

Situación para reflexionar

Abrahán es un estudiante que cursa el 8vo grado en una escuela secundaria básica urbana, tiene una hermana 10 años mayor que él, vive con su mamá y su papá, este último está cumpliendo misión internacionalista en un país africano, su mamá dejó de trabajar para atender mejor a sus hijos. Abrahán generalmente es un adolescente obediente y disciplinado, ha engordado un poco y su rendimiento académico es bueno, pero en los últimos meses este ha disminuido porque se queda dormido frecuentemente en el aula y algunas veces se aleja de sus compañeros, la profesora guía al visitar el hogar, la mamá refiere que en la casa "no hay problemas", así se discute la situación en el claustillo y...

Interrogantes: ¿Qué categorías de la promoción de salud se evidencian? ¿Qué creen acerca de la expresión "no hay problemas"? ¿Cómo se manifiesta el indicador de ambiente saludable?, ¿Cuáles podrían ser las posibles causas de esta problemática? ¿Cuál o cuáles son los factores de riesgos? ¿Qué harías como compañero de grupo ante una situación como la presentada anteriormente?

Evaluación: Se realiza la evaluación de la actividad teniendo en cuenta las reflexiones grupales finales.

Título: ¿Cómo me veo? ¿Cómo me ven?

Objetivo: Valorar la importancia del autoconocimiento como una habilidad para la vida en los adolescentes y jóvenes a partir del criterio de los adultos.

Procedimiento: Previamente los miembros del grupo visualizaron el documental "Adolescentes lo que de verdad pensamos sobre ellos". La discusión se realiza a partir de cada criterio tratado, el moderador hace las puntualizaciones y en un paleógrafo se van poniendo los principales criterios para ser confrontados con "lo que encontramos después". Los puntos de vista se contrastan con situaciones reales, finalmente se realizan las escenificaciones.

Momento de reflexión: las situaciones presentadas por los integrantes del grupo se encaminan hacia la comparación de sus criterios con respecto a sí mismo antes y después de la visualización del material, a partir de ahí deben conformar un autorretrato físico y espiritual utilizando cualquier manifestación cultural e intercambiarlo entre ellos.

Evaluación: Esta se realiza a partir de la valoración de los autorretratos teniendo en cuenta la coevaluación y el acercamiento a la vida real. (Es importante tener en cuenta que responder a las preguntas ¿Cómo me veo? ¿Cómo me ven? ayuda a perfilar el futuro y desarrolla la autoestima, conocerse a sí mismo es el soporte de nuestra identidad)

Título: Comunicación y Autoestima"

Objetivo: Argumentar la relación entre la autoestima y la forma en la que se comunican los adolescentes y jóvenes.

Procedimiento: el taller se concibe para el trabajo en equipos y la posterior socialización de los resultados. Se forman cuatro equipos, se les orienta que realizarán una actividad libre para que pongan a prueba su creatividad a partir de lo aprendido. El/la moderador/a copia una frase en la pizarra y le dice que cada equipo realizará una interpretación de la frase donde se manifieste la comunicación asertiva. Pueden realizar composición, poemas, dibujo.

“Presta a todo hombre tu oído, pero haz oír a pocos tu voz”.

Dramaturgo Inglés William Shakespeare

Momento de reflexión: a partir de la frase presentada reflexionar acerca de la consideración del hablar como comunicación o el hablar con el propósito de expresar su punto de vista lo cual proporciona mayor seguridad afirmando sus opiniones, posturas, ideas y sentimientos, sobre todo ver la comunicación asertiva en su doble vía, tanto en aprender hablar como escuchar.

Evaluación: Esta se realiza a partir de la valoración de los puntos de vistas emitidos y cómo una comunicación asertiva puede contribuir a una mejor relación entre coetáneos en función de la armonía y se entrega al finalizar el taller el regalo espiritual para la reflexión.

La responsabilidad ante la salud individual y colectiva; promoción de salud y valores; la toma de decisiones; sexualidad y género; la percepción del riesgo; la autoestima; etnicidad e identidad; empoderamiento; la reducción del estigmas, estereotipos y discriminación; por una educación integral de la sexualidad; en vez de humo... llénate de vida; vía a la vida, no a los accidentes; grandes poderes curativos; Higiene es salud; es mejor precaver que tener que lamentar; y ¿Consumes una dieta balanceada?

Después de la puesta en práctica de las acciones encaminadas hacia la preparación de los adolescentes y jóvenes para el desarrollo de estilos de vida saludables se desarrollaron los talleres de opinión crítica y construcción colectiva definido como: “método que permite hacer valoraciones colectivas, realizar ajustes y considerar la factibilidad de una propuesta” (Cortina, 2005:85), los que se estructuraron de la manera siguiente:

-Etapas de preparación previa a los talleres.

Se determina el objetivo de cada taller para la evaluación de las acciones, los adolescentes y jóvenes a participar, teniendo en consideración que hayan participado en los encuentros realizados y que estén relacionados con los temas que se proponen para el análisis, así como miembros del sistema de influencias educativas.

-Etapas de ejecución de los talleres.

El taller se expone lo esencial de los fundamentos de las acciones y la metodología elaborada, el objetivo se somete a valoraciones colectivas, presentando el problema a tratar en el mismo. A partir del segundo se presenta una síntesis de los aspectos que se discutieron con anterioridad y las propuestas de perfeccionamiento. Para el desarrollo se utilizaron métodos para actividades grupales y en las conclusiones se realiza un resumen de los planteamientos registrados en las diferentes sesiones.

-La etapa posterior de cada taller.

Se dirige hacia el análisis de los resultados emanados del debate, las regularidades y las sugerencias expuestas lo que posibilita tomar nuevas decisiones en el rediseño de las acciones en función del perfeccionamiento de la propuesta.

Resultados

-Las acciones de preparación en promoción de salud son viables, manifiestan relaciones coherentes entre sus componentes y constituyen una contribución al proceso de preparación en promoción de estilos de vida saludables de adolescentes y jóvenes.

-La preparación en promoción de estilos de vida saludables es oportuna y necesaria para el desarrollo de una mejor calidad de vida de los adolescentes y jóvenes y constituye una arista insoslayable en su formación integral.

Una vez concluida la investigación se hizo evidente que en la misma medida que la preparación en promoción de estilos de vida saludables de adolescentes y jóvenes alcanzó niveles superiores en el quehacer cotidiano de estos, se produjo cambios significativos en los modos de actuación que conllevaron a la adquisición de valores relevantes con respecto a la responsabilidad ante la gestión de su salud y proyectos de vida relacionados con el bienestar individual y social, como un

proceso de autotransformación y formación de cualidades que sustentan su accionar en el autocuidado y cuidado de la salud.

Principales transformaciones

-Preparación de los miembros del sistema de influencias educativas para incentivar actividades de promoción de estilos de vida saludables en los adolescentes y jóvenes.

-Adecuado desarrollo de conocimientos y habilidades alcanzados por los adolescentes y jóvenes en cuanto al desarrollo de estilos de vida saludables que se manifiesta en:

a) Desarrollo de habilidades con respecto a la identificación de riesgos.

b) Instrumentación de acciones para el diagnóstico de situaciones que entorpecen el desarrollo de estilos de vida saludables.

c) Análisis de situaciones de salud.

d) Manejo de situaciones de salud en los contextos de actuación.

-Se convirtieron en gestores de salud individual y social.

-Se evidencia la asunción de conductas responsables a partir de la sistematización de los saberes que se expresan en las relaciones que los adolescentes y jóvenes establecieron con los demás y consigo mismos ante el autocuidado y cuidado de la salud, en función de estilos de vida saludables desde una perspectiva crítica y reflexiva.

Conclusiones

Las acciones de preparación en promoción de estilos de vida saludables de los adolescentes y jóvenes al integrar lo gnóstico, afectivo-motivacional y práctico actuante permiten favorecer una mayor integralidad de los mismos y la asunción de conductas responsables ante el autocuidado y cuidado de la salud para sí y para con los demás.

Los presupuestos teóricos y prácticos fundamentan desde una nueva perspectiva, la dirección del proceso de promoción de estilos de vida saludables como un eslabón importante en la formación integral de los adolescentes y jóvenes y su puesta en práctica coadyuvó a demostrar la necesidad del desarrollo de hábitos y habilidades en los análisis y manejo de situaciones de salud a partir de la utilización de métodos científicos en correspondencia con los contextos de actuación.

La experiencia adquirida durante la aplicación de las acciones diseñadas, se tradujo en modos conscientes de actuación, mayor capacidad de auto-análisis y un elevado espíritu autocrítico, lo que ha promovido el compromiso con las conductas que asumen los adolescentes y jóvenes, así como, la asunción de estilos de vida saludables en los diferentes contextos de actuación.

Las actividades implementadas constituyen una herramienta que posibilita la instrumentación de acciones dirigidas a trascender las limitaciones que exhiben los adolescentes y jóvenes en cuanto al desarrollo de estilos de vida saludables, a partir de la incorporación de saberes y recursos motivacionales y afectivos en función de una mejor calidad de vida.

Bibliografía

Acebo, Mayra 2005 "La formación del valor identidad latinoamericana en los adolescentes de la Educación Secundaria Básica desde el proceso de enseñanza - aprendizaje de la Historia de América", Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Las Tunas.

Carvajal, Cirelda 2000a Educación para la salud en la escuela (La Habana: Pueblo y Educación)

Carvajal, Cirelda 2005b "Estrategia para desarrollar la Promoción de la Salud en las Secundarias Básicas Cubanas" Tesis presentadas en la opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana.

Carvajal, Cirelda 2007c y Torres, María Antonia 2007a Promoción de la salud en la escuela cubana, teoría y metodología (La Habana: Pueblo y Educación)

-Carvajal, C. (2020). Desafíos actuales de la Promoción de la Salud en los sistemas educativos. Curso preevento. II Congreso Internacional Ciencia y Educación, La Habana.

Mantilla, Leonardo 2004 Habilidades para la Vida: una herramienta educativa para promoción de la salud y prevención de problemas psicosociales en el ámbito escolar (Colombia: Fe y Alegría)

Ministerio de Educación 2007a Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación (La Habana)

Ministerio de Educación 1997b Resolución Conjunta MINED-MINSAP 1/97 La Habana)