



ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA HÁBITOS SALUDABLES EN SECUNDARIA: PROMOCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL

Eva Ortiz-Cermeño ¹

RESUMEN

Objetivos: Este artículo pretende integrar hábitos positivos en la educación secundaria, centrándose en la salud mental y física de los estudiantes. Pretende promover prácticas de autocuidado y resiliencia emocional.

Marco teórico: Se basa en las teorías de educación emocional, aprendizaje activo y salud pública, destacando la importancia de la formación en conductas saludables para el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.

Método: Se utilizó un método mixto, utilizando actividades interactivas, talleres de sensibilización y tecnologías digitales. Se realizaron evaluaciones periódicas para medir el impacto de las intervenciones y fomentar la participación activa de profesores y alumnos.

Resultados y discusión: La implementación de las estrategias educativas mejoró la intervención en actividad física y redujo las conductas de riesgo, como el consumo de sustancias.

Implicaciones de la investigación: Los hallazgos sugieren que la promoción de comportamientos positivos en la educación secundaria aumenta el rendimiento académico y contribuye al desarrollo general de los estudiantes. Destacan la necesidad de políticas educativas que apoyen estas iniciativas y fomenten la colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad.

Originalidad/Valor: Ofrece una propuesta educativa innovadora que prioriza el crecimiento personal de los estudiantes y crea un ambiente propicio para el aprendizaje. Fomenta la colaboración activa entre alumnos y profesores y desarrolla habilidades socioemocionales que fortalecen el sentido de comunidad y pertenencia.

Palabras clave: Educación para la Salud, Secundaria, Prevención de Enfermedades, Aula, Estilos de vida.

EDUCATIONAL STRATEGIES FOR HEALTHY HABITS IN SECONDARY SCHOOL: PROMOTING INTEGRAL HEALTH

ABSTRACT

Objectives: This article aims to integrate positive habits in secondary education, focusing on students' mental and physical health. It aims to promote self-care practices and emotional resilience.

Theoretical Framework: It is based on theories of emotional education, active learning, and public health, highlighting the importance of training in healthy behaviors for students' physical, emotional, and social well-being.

Method: A mixed method was used, using interactive activities, awareness-raising workshops, and digital technologies. Periodic evaluations were carried out to measure the impact of the interventions and encourage the active participation of teachers and students.

Results and Discussion: Implementing the educational strategies improved physical activity intervention and reduced risk behaviors, such as substance use.

¹Facultad de Educación, Universidad de Murcia, Murcia, España. Correo electrónico: evaortiz@um.es
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7313-7006>



Research Implications: The findings suggest that promoting positive behaviors in secondary education increases academic achievement and contributes to students' overall development. They highlight the need for educational policies that support these initiatives and encourage collaboration between school, family, and community.

Originality/Value: It offers an innovative educational proposal that prioritizes students' personal growth and creates an environment conducive to learning. It fosters active collaboration between students and teachers and develops socio-emotional skills that strengthen the sense of community and belonging.

Keywords: Health Education, Secondary Education, Disease Prevention, Classroom, Lifestyles.

ESTRATÉGIAS EDUCACIONAIS PARA HÁBITOS SAUDÁVEIS NA ESCOLA SECUNDÁRIA: PROMOVENDO A SAÚDE INTEGRAL

RESUMO

Objetivos: Este artigo tem como objetivo a integração de hábitos positivos no ensino secundário, com enfoque na saúde mental e física dos alunos. Pretende promover práticas de autocuidado e resiliência emocional.

Enquadramento teórico: Baseia-se nas teorias da educação emocional, da aprendizagem ativa e da saúde pública, destacando a importância do treino de comportamentos saudáveis para o bem-estar físico, emocional e social dos alunos.

Método: Foi utilizada uma abordagem de método misto, com recurso a actividades interactivas, workshops de sensibilização e tecnologias digitais. Foram realizadas avaliações periódicas para medir o impacto das intervenções e incentivar a participação ativa de professores e alunos.

Resultados e discussão: A aplicação das estratégias educativas melhorou a intervenção na atividade física e reduziu os comportamentos de risco, como o consumo de substâncias.

Implicações para a investigação: Os resultados sugerem que a promoção de comportamentos positivos no ensino secundário aumenta os resultados académicos e contribui para o desenvolvimento global dos alunos. Destacam a necessidade de políticas educativas que apoiem estas iniciativas e incentivem a colaboração entre a escola, a família e a comunidade.

Originalidade/valor: Oferece uma abordagem educativa inovadora que dá prioridade ao crescimento pessoal dos alunos e cria um ambiente propício à aprendizagem. Promove a colaboração ativa entre alunos e professores e desenvolve competências socio-emocionais que reforçam o sentido de comunidade e de pertença.

Palavras-chave: Educação em Saúde, Ensino Médio, Prevenção de Doenças, Sala de aula, Estilos de Vida.

RGSA adota a Licença de Atribuição CC BY do Creative Commons (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



1 INTRODUCCIÓN

La investigación destaca la importancia de la educación para la salud en la formación de hábitos de vida saludables en el alumnado de secundaria, específicamente de primero de bachillerato. Las actividades propuestas, diseñadas con una metodología activa y participativa, pueden ser adoptadas por otras instituciones educativas para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes.



Al enfocarse en la prevención y en la capacitación para la promoción de la salud, este estudio ofrece un modelo que puede ser replicado para reducir las prácticas de riesgo entre los adolescentes. Esto tiene el potencial de disminuir la incidencia de problemas de salud física y mental en esta población. De igual modo, se destaca la importancia de formar al estudiantado para la integración social de manera sana. Esto implica un enfoque holístico en la educación que no solo se centra en el conocimiento académico, sino también en el desarrollo personal y social de los estudiantes.

Se contribuye al desarrollo de modelos educativos que integran la educación para la salud como una parte esencial del currículum escolar. Esto puede servir como base teórica para futuras investigaciones en el campo de la educación para la salud y la prevención de enfermedades. La investigación muestra la importancia de un enfoque multidisciplinario que incluye aspectos educativos, psicológicos y sociales. Este enfoque puede enriquecer las teorías existentes sobre la educación para la salud y ofrecer nuevas perspectivas para abordar los problemas de salud en el ámbito educativo.

La aplicación de una metodología activa y participativa en la educación para la salud es un aspecto innovador del estudio. Al involucrar activamente al alumnado en su propio aprendizaje y en la adopción de hábitos saludables se ha llevado a cabo una forma más efectiva de educación. El valor del estudio radica en su capacidad para concienciar a los jóvenes sobre la importancia de los hábitos saludables y capacitarlos para tomar decisiones informadas sobre su salud. Esto no solo beneficia a los individuos, sino también a la sociedad en general al promover una población más saludable y consciente.

2 EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y BIENESTAR EN LAS AULAS: CONCEPTO Y EVOLUCIÓN

La educación para la salud se define como el proceso de proporcionar a las personas los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para tomar decisiones saludables (WHO, 2021). Según la Organización Mundial de la Salud (2021), este enfoque no solo se centra en la prevención de enfermedades, sino que también busca empoderar a las personas para que adopten comportamientos saludables y gestionen su bienestar de manera integral. Schen et al. (2021) establece diferentes tipos:

- *Bienestar social*: la interacción social se convierte en un medio para el establecimiento de la salud.



- *Bienestar físico y mental*: la salud no responde sólo a los estados físicos o biológicos, sino también a los factores psicológicos de la personalidad.
- *Bienestar espiritual*: la condición espiritual incide, directamente, en los sentimientos subjetivos del bienestar, en la habilidad para adaptarse a las circunstancias ambientales y en la capacidad para emplear los recursos de orden personal y social disponibles.

La evolución de la educación para la salud refleja una transición desde enfoques centrados en la prevención de enfermedades infecciosas hacia modelos más holísticos que abarcan la promoción del bienestar general. Inicialmente, durante el siglo XX, la educación para la salud se centraba en informar a la población sobre medidas preventivas específicas y prácticas de higiene para evitar enfermedades infecciosas (Squires et al, 2021). Sin embargo, en las últimas décadas, ha surgido una comprensión más amplia de la salud que incluye dimensiones sociales, emocionales y ambientales. Este cambio se ha reflejado en la evolución de la educación para la salud, que ahora abarca estrategias para mejorar la calidad de vida en su totalidad (Marin, 2020).

La Educación para la Salud y el Bienestar en las aulas de secundaria se ha consolidado como un componente esencial del currículo educativo, orientado a promover el desarrollo integral de los estudiantes. Este enfoque no solo abarca la salud física, sino que también integra aspectos emocionales, sociales y mentales, reconociendo la interconexión entre estos elementos para fomentar un ambiente escolar saludable y propicio para el aprendizaje.

Durante la adolescencia, los estudiantes atraviesan una etapa de significativos cambios físicos, emocionales y sociales. La implementación de programas de educación para la salud y el bienestar en este nivel educativo es crucial para: - *Mejorar el rendimiento académico*: Existe una correlación positiva entre la salud física y mental de los estudiantes y su desempeño académico.

Rodríguez et al. (2022) argumenta que estudiantes saludables tienen mejor concentración y menor ausentismo, lo que se traduce en mejores resultados académicos. - *Fomentar Habilidades Socioemocionales*: La promoción de habilidades como la resiliencia, la empatía y la gestión del estrés contribuye al desarrollo personal y social de los estudiantes, facilitando su adaptación a diversos entornos (Min et al. 2024). - *Prevenir Conductas de Riesgo*: Programas educativos efectivos pueden reducir la incidencia de conductas de riesgo, como el consumo de sustancias y la violencia escolar, promoviendo hábitos saludables y decisiones informadas (World Health Organization, 2018). - *Crear Entornos Escolares Positivos*: Un ambiente que apoya la salud y el bienestar promueve una cultura escolar inclusiva y respetuosa, donde los estudiantes se sienten seguros y valorados. La integración de programas de bienestar



emocional puede mejorar el ambiente escolar y apoyar a los estudiantes en el manejo del estrés y la ansiedad. Estos programas incluyen desde la implementación de prácticas de mindfulness hasta la formación de docentes para identificar y apoyar a estudiantes con necesidades emocionales (Lomas et al, 2017).

La integración de la educación para la salud en el currículo escolar ha sido otro aspecto fundamental de su evolución. Rajan et al. (2017) argumentan que la salud no debe enseñarse de manera aislada, sino que debe ser parte integral de diversas asignaturas. Este enfoque contextualizado no solo mejora la retención del conocimiento, sino que también permite a los estudiantes aplicar lo aprendido en su vida diaria. La creciente conciencia sobre la importancia de la *salud mental* ha llevado a una mayor inclusión de este tema en la educación para la salud. Wortham et al. (2020) destacan que las aulas deben abordar no solo la salud física, sino también el bienestar emocional de los estudiantes. Esto implica la implementación de programas que enseñen habilidades *de resiliencia, manejo del estrés y autocuidado*.

La evolución de la educación para la salud en las aulas refleja un cambio hacia enfoques más inclusivos y participativos que buscan empoderar a los educandos para que estén informados y sean capaces de tomar decisiones que impacten positivamente en su bienestar y en el de su comunidad, influyendo positivamente en los logros académicos de los discentes, promoviendo actitudes y comportamientos saludables (Xu, 2020).

3 ESTRATEGIAS EDUCATIVAS MULTIDIMENSIONALES PARA IMPULSAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

La salud física y mental de los adolescentes es un aspecto crucial en su desarrollo integral. Las estrategias educativas multidimensionales son fundamentales para promover hábitos saludables y prevenir problemas de salud en esta población. Una de las estrategias más efectivas es la implementación de programas de actividad física dentro del currículo escolar. Acorde con Moral-García et al. (2021), las intervenciones relacionadas con la actividad física en las escuelas no solo aumentan el nivel de ejercicio de los estudiantes, sino que también tienen efectos positivos en su salud mental, mejorando aspectos como la autoestima y reduciendo síntomas de ansiedad y depresión. Este enfoque multidimensional considera la integración de la actividad física como un componente esencial para el bienestar general de los adolescentes.

Además, la educación en salud mental se ha convertido en un pilar fundamental en la formación de hábitos saludables.



La investigación de Sylvester et al. (2024) sugiere que la gamificación en programas educativos puede ser una herramienta poderosa para involucrar a los estudiantes en la promoción de su salud física y mental. Este enfoque no solo capta su atención, sino que también mejora su motivación y compromiso con hábitos saludables a través de técnicas de juego que facilitan el aprendizaje y la colaboración. La participación de la comunidad también mejora el acceso a recursos y programas que fomentan la salud integral de los jóvenes.

La importancia de un entorno escolar que fomente la salud mental también ha sido abordada Lam et al. (2017), que enfatiza que las escuelas deben crear un ambiente positivo y de apoyo que promueva el bienestar emocional. Las intervenciones que incluyen el entrenamiento en habilidades socioemocionales son esenciales para equipar a los estudiantes con herramientas para manejar el estrés y mejorar sus relaciones interpersonales.

Por otro lado, la colaboración con padres y la comunidad es fundamental para reforzar estos hábitos saludables. Involucrar a los padres en el proceso educativo mediante talleres y actividades conjuntas puede crear un entorno propicio para que los adolescentes adopten comportamientos saludables.

La educación física no solo contribuye al desarrollo de habilidades motoras, sino que también está estrechamente relacionada con el bienestar psicológico. Según Piñeiro-Cossio et al. (2021), las intervenciones en educación física pueden mejorar el bienestar psicológico y fomentar una cultura de salud en el ámbito escolar. Las actividades físicas regulares no solo mejoran la condición física de los estudiantes, sino que también están vinculadas a una reducción del estrés y la ansiedad, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico.

Por otro lado, la salud mental en el contexto escolar es igualmente crucial. Programas que incluyen el desarrollo de habilidades socioemocionales y la formación en salud mental han demostrado ser efectivos para mejorar el ambiente escolar y el rendimiento académico de los estudiantes. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDP, 2024) es una agencia de salud pública de los Estados Unidos, parte del *Departamento de Salud y Servicios Humanos*. Se centra en la protección de la salud pública y la seguridad a través del control y la prevención de enfermedades, lesiones y discapacidades. Destaca la importancia de integrar el apoyo a la salud mental en las escuelas, argumentando que un entorno escolar positivo puede mejorar el comportamiento en el aula, el compromiso escolar y las relaciones entre compañeros. Como estrategias educativas es importante integrar:

- *Programas de Educación Física Integrados*: Incorporar actividades físicas en el currículo diario no solo promueve la salud física, sino que también puede ser una herramienta para el desarrollo de habilidades sociales. Las clases de educación física



deben incluir juegos y deportes que fomenten la colaboración y la comunicación entre los estudiantes.

- *Formación en Habilidades Socioemocionales:* Es fundamental ofrecer programas que enseñen a los estudiantes a manejar sus emociones, resolver conflictos y establecer relaciones saludables. Según UNICEF, las habilidades sociales y emocionales son protectores fundamentales para el bienestar mental y académico
- *Intervenciones Basadas en Mindfulness:* Incorporar prácticas de mindfulness en el aula puede ayudar a los estudiantes a manejar la ansiedad y el estrés. Estas prácticas no solo promueven la concentración, sino que también fomentan una mayor resiliencia emocional.
- *Entornos de Aprendizaje Positivos:* Crear un ambiente escolar que apoye la salud mental implica establecer relaciones de apoyo entre educadores y estudiantes. Los educadores deben estar capacitados para reconocer signos de problemas de salud mental y ofrecer apoyo adecuado o referir a los estudiantes a los recursos comunitarios.
- *Actividades Extracurriculares:* Fomentar la participación en actividades extracurriculares que promuevan el ejercicio físico, como deportes, danzas o clubes de salud, puede ser beneficioso. Estas actividades ayudan a los estudiantes a establecer conexiones sociales y a desarrollar una identidad positiva.

La combinación de educación física, habilidades socioemocionales, prácticas de mindfulness y un ambiente de aprendizaje positivo puede crear un marco efectivo para el desarrollo integral de los adolescentes. La implementación de estas estrategias no solo beneficia la salud de los estudiantes, sino que también contribuye a un mejor rendimiento académico y a una vida más equilibrada y satisfactoria.

4 FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD Y SU PREVENCIÓN: MÉTODOS PARA PROMOVER EL ÓPTIMO DESARROLLO EN LA COMUNIDAD

La salud de una comunidad es influenciada por diversos factores, que van desde determinantes sociales y económicos hasta condiciones ambientales y políticas. Abordar estos factores es esencial para promover un desarrollo óptimo y garantizar el bienestar de sus habitantes. A continuación, se describen algunos de los factores que afectan la salud y métodos para su prevención y promoción en la comunidad.

Determinantes Sociales: Factores como la educación, el empleo, el ingreso y la vivienda son cruciales para la salud. Las desigualdades en estos determinantes pueden llevar a



disparidades en salud. De acuerdo con Walker et al. (2021), la educación es relevante en la adopción de hábitos saludables, y aplicar estrategias de intervención educativa mejorarla salud de la comunidad. La programación de actividades físicas y de alimentación saludable en las escuelas puede impactar en la aptitud física relacionada con la salud de los estudiantes.

Cu et al. (2021) señalan que las desigualdades en estos determinantes pueden provocar diferencias significativas en la salud entre distintos grupos poblacionales en cinco dimensiones del acceso a la atención médica: disponibilidad, accesibilidad, aceptabilidad, adecuación y sostenibilidad. Cada una de estas dimensiones ayuda a comprender mejor las barreras y facilitadores que las personas enfrentan al intentar acceder a servicios de salud.

Zacajova et al. (2019) destacan cómo la educación puede ser un predictor clave de la salud, sugiriendo que una mejor educación se asocia con un mejor acceso a la atención médica y comportamientos de salud más positivos. Existe conexión entre el nivel educativo y la salud de las personas, y hay que reducir las disparidades de salud a través de un enfoque contextual.

Condiciones Ambientales: El acceso a un entorno limpio y seguro es fundamental. La contaminación del aire y el agua puede tener efectos adversos en la salud. Mebane et al. (2023) señalan que involucrar a la comunidad en investigaciones sobre problemas ambientales puede generar conciencia y promover cambios que mejoren la calidad de vida. El ambiente en el que vivimos tiene un impacto directo en nuestra salud. Esto incluye la calidad del aire, el acceso a espacios verdes y la seguridad en el vecindario. La contaminación del aire está relacionada con enfermedades respiratorias y cardiovasculares, subrayando la importancia de políticas ambientales efectivas para proteger la salud pública (Manisalidis et al. 2020).

Rojas-Rueda et al. (2021) encontraron que el acceso a entornos naturales puede mejorar la salud mental y reducir el estrés. La conexión entre la salud y el medio ambiente es cada vez más reconocida, especialmente en el contexto de la sostenibilidad. Las intervenciones ambientales son cruciales para mejorar el bienestar de la población. Es necesario unir esfuerzos entre diferentes disciplinas, como la ecología, la salud pública y la planificación urbana, para abordar los determinantes ambientales de la salud de manera integral.

Acceso a Servicios de Salud: La disponibilidad y accesibilidad de servicios de salud afectan directamente la salud de la población. Las comunidades que carecen de estos recursos enfrentan mayores tasas de enfermedades y mortalidad. Estrategias que incorporen el enfoque de investigación participativa pueden mejorar el acceso y la calidad de atención médica. Los determinantes sociales de la salud, definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), incluyen condiciones de vida, educación, empleo, y redes de apoyo social, los cuales impactan directamente en la salud de las personas. De La Guarida, et. al. (2020) comentan cómo



la cohesión social y el apoyo comunitario pueden mejorar la salud mental y física de los individuos, sugiriendo que el compromiso de la comunidad es esencial para abordar las desigualdades en salud.

Los comportamientos individuales también son factores determinantes de la salud. Hábitos como la alimentación, el ejercicio y el consumo de sustancias pueden tener efectos duraderos en la salud. La relación entre la actividad física y la salud mental, la promoción de estilos de vida activos es fundamental para la prevención de trastornos mentales y físicos. Es importante una dieta equilibrada y nutritiva, destacando ciertos patrones dietéticos, como el aumento en el consumo de frutas, verduras, y granos integrales, pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y obesidad. La falta de sueño o la mala calidad de este pueden contribuir al desarrollo de problemas de salud, como trastornos metabólicos y aumento de peso, que están asociados con enfermedades crónicas. Hay que enfatizar la actividad física como un componente esencial de un estilo de vida saludable. (Oster et al. 2023). Asimismo, De Sousa et al. (2022) evidencian cómo la educación sobre salud puede cambiar comportamientos de riesgo, como el tabaquismo y el sedentarismo, mejorando así la calidad de vida de los individuos.

Políticas de Salud Pública: La implementación de políticas de salud pública efectivas es crucial para abordar los factores que afectan la salud. Birgel et al. (2023) abogan por políticas que promuevan la salud en entornos comunitarios, destacando la necesidad de un enfoque integral que incluya educación, acceso a servicios de salud y promoción de estilos de vida saludables. Además, Pérez et al. (2022) enfatizan la participación comunitaria en el desarrollo e implementación de estas políticas, sugiriendo que involucrar a la comunidad puede aumentar la efectividad de las intervenciones. Es crucial que las organizaciones de salud pública continúen enfocándose en reducir las desigualdades en salud, no solo a través de intervenciones directas, sino también fomentando propuestas y programas que aborden los determinantes sociales que subyacen a estas disparidades.

Para abordar los factores que afectan la salud en las comunidades, es esencial implementar métodos que promuevan la participación y el empoderamiento de los ciudadanos. A través de la investigación participativa, la educación y políticas inclusivas, se puede fomentar un desarrollo óptimo y mejorar la salud de la población. Las intervenciones de salud deben ser holísticas, integrando tanto los determinantes sociales como los ambientales de la salud. Según el *Informe de la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud (WHO, 2020)*, se recomienda un enfoque que considere el contexto social, económico y ambiental en el que viven



las personas. Esto implica colaborar con sectores como la educación, la vivienda, el medio ambiente y el transporte, asegurando que las estrategias de salud sean interdisciplinarias.

Según Khanal et al. (2023), la educación en salud debe ser adaptativa y centrada en las necesidades de la comunidad para ser efectiva. Los programas que integran la educación en salud a través de talleres y campañas de sensibilización han demostrado ser eficaces para mejorar el conocimiento sobre temas de salud, como la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables.

Acorde con Henderson et al. (2022), la implementación de programas de *prevención es efectiva* para reducir la incidencia de enfermedades crónicas y promover la salud general de la comunidad. Estos deben incluir una combinación de acciones, como campañas de vacunación, detección temprana de enfermedades y educación sobre estilos de vida saludables. Un ejemplo de estos son los que argumentan estos autores centrados en estudiantes indígenas de Estados Unidos y Canadá. Se destacan intervenciones culturalmente relevantes, con un enfoque en la salud mental, el aprendizaje social y emocional, y la prevención de conductas de riesgo.

Involucrar a la comunidad en el diseño y la implementación de métodos de salud es esencial para garantizar su relevancia y sostenibilidad.

Fomentar *la actividad física* en la comunidad es clave para prevenir enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Los programas que ofrecen clases de ejercicio comunitarias, senderos para caminar y ciclismo, y eventos deportivos pueden aumentar la participación de la población en actividades físicas. Kohler et al. (2022) comentan que las intervenciones que promueven un estilo de vida activo no solo mejoran la salud física, sino que también fortalecen la cohesión social y el bienestar mental. Estos autores indagan sobre intervenciones basadas en la comunidad para fomentar la actividad física entre personas con desventajas sociales, destacando estrategias efectivas en la promoción de un estilo de vida activo en poblaciones vulnerables.

Mason et al. (2019) destacan que *las barreras al acceso a servicios de salud*, como la falta de transporte y la disponibilidad de servicios, afectan desproporcionadamente a comunidades desatendidas. La creación de centros de salud comunitarios que ofrezcan atención integral puede mejorar significativamente el acceso a la atención médica, reduciendo las disparidades en salud.

La salud mental es un aspecto crítico del bienestar general, y los programas de prevención deben abordar este tema. Roy et al. (2021) sugieren que las intervenciones que integran servicios de este tipo en la atención primaria pueden reducir el estigma y aumentar el acceso a servicios necesarios. Esto incluye la capacitación de proveedores en la identificación



y el manejo, así como la creación de redes de apoyo comunitarias. La autora investiga diversas estrategias y prácticas que las instituciones educativas pueden implementar para fomentar el bienestar emocional y psicológico de los alumnos fomentándoles un desarrollo positivo.

En cuanto a los programas de *prevención del uso de sustancias*, Benningfield et al. (2015) explican que las iniciativas que combinan educación, servicios de asesoramiento y actividades recreativas pueden reducir la incidencia del abuso de alcohol y drogas entre los jóvenes. Estos programas deben enfocarse en construir habilidades de afrontamiento y resiliencia.

La educación y la prevención en salud sexual y reproductiva son fundamentales para reducir tasas de *infecciones de transmisión sexual* (ITS) y embarazos no deseados. Los programas de educación sexual integral que son culturalmente relevantes y accesibles han demostrado ser efectivos en la promoción de prácticas sexuales seguras entre los jóvenes. La distribución de anticonceptivos y la promoción de pruebas de ITS también son componentes clave de estas iniciativas (Niland et al. 2024).

La colaboración entre organizaciones comunitarias y gubernamentales puede facilitar recursos y apoyo para abordar determinantes sociales de la salud. Fomentar un entorno de apoyo social y emocional también es esencial para el desarrollo óptimo de los individuos. En conjunto, estos esfuerzos contribuyen a una comunidad más saludable.

5 METODOLOGÍA

Para abordar la promoción de la salud en la comunidad, es fundamental contar con una metodología que implemente actividades prácticas que sean efectivas y sostenibles. A continuación, se presenta la propuesta de actividades prácticas que se pueden utilizar en un programa de promoción de la salud en la comunidad y que se han realizado en el aula.

5.1 PROPUESTA DE ACTIVIDADES. RESULTADOS Y DISCUSIONES

Actividades que han mostrado unos resultados positivos realizadas de forma individual, en pequeños y en gran grupo entre los estudiantes de primero de bachillerato, para potenciar la educación para la salud y hábitos de vida saludables a través de la cooperación, el carácter lúdico, la expresión y la comunicación oral y escrita en diferentes lenguajes son las siguientes:

1. *Introducción a la Pirámide Nutricional*



Se explicó qué es la Pirámide Nutricional y los diferentes grupos de alimentos ricos en carbohidratos (cereales, pan, pasta, arroz). Frutas y verduras. Lácteos y proteínas (carne, pescado, legumbres). Cima de la pirámide: Grasas y azúcares (deben consumirse con moderación). Y se proporcionó a cada alumnado una hoja de trabajo con una tabla donde se registraron los alimentos que consumen en casa durante una semana. Al final de la semana, los estudiantes analizaron su tabla, reflexionando sobre:

- ¿Qué grupos de alimentos consumieron más?
- ¿Qué grupos estaban menos representados en su dieta?
- ¿Qué cambios podrían hacer para tener una dieta más equilibrada?

Los educandos compartieron sus hallazgos en grupos pequeños o en una discusión grupal, presentando sus tablas y reflexionando sobre sus hábitos alimenticios. Y se fomentó una discusión sobre cómo los hábitos alimenticios pueden influir en la salud y el bienestar.

Se pretendió con esta actividad, reforzar la idea de que una dieta equilibrada es esencial para una buena salud. Y se proporcionaron recomendaciones sobre cómo mejorar la alimentación, incluyendo la incorporación de más frutas y verduras, y limitar el consumo de grasas y azúcares.

Esta actividad sobre la Pirámide Nutricional no solo proporciona a los estudiantes conocimientos sobre una alimentación saludable, sino que también fomenta la autorreflexión sobre sus hábitos. Al involucrar al alumnado en la práctica de registrar y analizar su consumo, se promueve un aprendizaje activo que puede llevar a cambios positivos en su dieta a largo plazo.

2. La constitución saludable

Es una actividad dinámica y colaborativa en la que los estudiantes trabajan juntos para crear un conjunto de normas, valores y compromisos orientados hacia la promoción de la salud en el aula y en sus vidas diarias. Estas normas, reunidas en una especie de *constitución*, reflejan ideas, sentimientos y actitudes positivas que les ayudarán a afrontar y prevenir problemas relacionados con su salud personal y el medio ambiente. Se realizó una lluvia de ideas para que el alumnado compartiera en la clase ideas sobre las *actitudes saludables*. Se hicieron preguntas tipo:

- ¿Qué acciones crees que te ayudan a sentirte mejor físicamente?
- ¿Qué hábitos crees que son importantes para cuidar el medio ambiente?
- ¿Cómo podemos cuidar nuestra salud mental en la escuela?



Cada grupo reflexiona sobre los aspectos de la salud personal (alimentación, actividad física, higiene, descanso) y la *salud ambiental* (cuidado del entorno, reciclaje, ahorro de recursos, etc.).

Formarían parte de la *Constitución Saludable del Aula* los siguientes ejemplos:

- "Nos comprometemos a beber suficiente agua durante el día".
- "Vamos a fomentar el reciclaje en clase y en casa".
- "Respetaremos y cuidaremos nuestro entorno natural, evitando tirar basura".
- "Nos comprometeremos a gestionar nuestras emociones de forma positiva, respetando los sentimientos de los demás".

Se evaluó la participación de los educandos durante la discusión y creación de los temas establecido, y se observaron los esfuerzos realizados por los estudiantes para cumplir con los compromisos establecidos.

3. *Prevención de sustancias*

La actividad se diseñó para involucrar al estudiantado en un proceso de reflexión crítica y participativa acerca de los efectos nocivos del consumo de sustancias adictivas. Mediante dinámicas grupales, debates y análisis de casos reales, los discentes comprendieron las consecuencias del consumo y las estrategias para resistir la presión de su entorno social. Se abrió un espacio para que los educandos compartieran lo que saben sobre las sustancias (alcohol, tabaco, drogas) y sus efectos. Se abordaron las creencias comunes, los mitos y la realidad detrás del consumo. Se le argumentó al alumnado los datos clave sobre los efectos físicos, mentales y sociales del consumo de estas sustancias.

- Consecuencias para la salud a corto y largo plazo.
- Impacto en las relaciones familiares y sociales.
- Efectos en el rendimiento escolar y las metas personales.

Se realizó una *escenificación* de una situación donde una persona enfrenta presión social para consumir una sustancia (por ejemplo, en una fiesta, con amigos, en un momento de estrés). Cada grupo siguió un guión:

- El escenario donde ocurre la presión.
- Cómo los personajes intentan convencer a la persona.
- Las respuestas que da la persona para resistirse al consumo.

Se dejó tiempo para que cada grupo ensaye su escena. Después, los grupos presentaron su escenificación frente a la clase. Igualmente se presentaron *casos reales* de jóvenes que han enfrentado problemas debido al consumo de sustancias. Se utilizaron testimonios, artículos y



videos breves que mostraron cómo el consumo de drogas, alcohol o tabaco afectó sus vidas. Los estudiantes analizaron el caso, respondiendo preguntas como:

- ¿Cómo comenzó el consumo en esta persona?
- ¿Qué consecuencias experimentó en su salud, vida social o rendimiento?
- ¿Qué se podría haber hecho para prevenir esta situación?

Se evaluó la participación del estudiantado durante las dinámicas grupales, las escenificaciones y el debate. Y la capacidad de estos para reflexionar críticamente sobre los efectos del consumo y sus habilidades para resistir la presión social. Con esta actividad no solo les proporciona información sobre los riesgos del consumo de sustancias, sino que también les da herramientas para resistir la presión social, fortaleciendo su autoestima y su capacidad para tomar decisiones responsables.

4. Consumidores críticos

Es una actividad participativa y reflexiva que busca ayudar a los estudiantes a entender su rol como consumidores en la sociedad. A través de análisis de productos, discusión grupal y una simulación de compra consciente, los estudiantes aprendieron a evaluar los impactos de sus decisiones de consumo y desarrollaron una actitud más crítica y responsable hacia lo que compran y usan diariamente. Se le explicaron algunas preguntas clave que un consumidor crítico se hace:

- ¿De dónde viene el producto que compro?
- ¿Quién lo fabrica y en qué condiciones?
- ¿Cómo afecta al medio ambiente?
- ¿Es un producto necesario o estoy siendo influenciado por la publicidad?

Posteriormente, se dividió a los estudiantes en pequeños grupos (4-5 personas). Cada grupo recibió una ficha de análisis con preguntas sobre un producto asignado (puede ser comida rápida, ropa, tecnología, cosméticos, etc.). *Ficha de análisis:*

- *Origen del producto:* ¿Dónde y cómo se produce este artículo? ¿Qué recursos se utilizan?
- *Condiciones laborales:* ¿En qué condiciones trabajan las personas que lo fabrican? ¿Existe explotación o trabajo infantil?
- *Impacto ambiental:* ¿Este producto genera residuos? ¿Su fabricación afecta el medio ambiente?
- *Publicidad y marketing:* ¿Cómo influye la publicidad en la compra de este producto? ¿Realmente lo necesitamos o lo compramos por moda?
- *Alternativas:* ¿Existe alguna alternativa más sostenible o justa?



- *Presentación de productos:* Algunos ejemplos de productos para asignar a los grupos pueden ser: Teléfonos móviles o electrónicos; Marcas de ropa de moda; Comida rápida (hamburguesas, refrescos); Productos cosméticos y de higiene personal. Plásticos de un solo uso (botellas, bolsas, etc.).

Los estudiantes investigaron sobre su producto utilizando sus conocimientos previos o buscando información. Cada grupo presentó su análisis a la clase. Explicaron las conclusiones que llegaron sobre su producto y debatieron si continuarían consumiéndolo o si buscarían alternativas más responsables.

Se realizó una *discusión abierta* donde los estudiantes compartieron sus impresiones y reflexionar sobre:

- ¿Qué factores son más importantes al tomar una decisión de consumo: el precio, la calidad, el impacto social o ambiental?
- ¿Cómo podemos, como consumidores, influir en las empresas para que sean más responsables?
- ¿Crees que tienes suficiente información cuando compras un producto?

Finalmente, se les proporcionó una discusión final donde los educandos reflexionaron sobre lo aprendido. Algunas preguntas fueron:

- ¿Te sorprendió algo de lo que descubriste sobre los productos que consumes?
- ¿Cambiarías alguna de tus decisiones de compra después de esta actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué podemos hacer como individuos o grupo para promover el consumo responsable?

Se evaluó la participación del estudiantado en los grupos y la calidad de su análisis de productos. Se valoró su capacidad para reflexionar críticamente sobre el consumo y sus decisiones. Así como los discentes priorizaron factores éticos y sostenibles en la simulación de compra. Esta actividad ayudó al alumnado de secundaria a desarrollar una mayor conciencia sobre su rol como consumidores y a adquirir habilidades para tomar decisiones más informadas, éticas y sostenibles en su vida cotidiana.

En estas actividades planteadas se llevó a cabo:

- Evaluación inicial o diagnóstica, que nos permitió conocer la situación actual/del educando indicando los conocimientos previos que posee el sujeto antes de iniciar la propuesta de intervención.
- Evaluación formativa, se pudo comparar la situación real con la prevista teóricamente reorientando el proceso en todo momento. También permitió incidir de forma real sobre diferentes situaciones que se iban produciendo con las actividades y los debates en clase atendiendo al ritmo de trabajo y a las necesidades de los educandos.



- Evaluación sumativa, permitió evaluar los resultados alcanzados por los escolares y los conocimientos adquiridos sobre los diferentes temas tratados para ver sus progresos realizados antes y después de la aplicación de los contenidos trabajados.

6 CONCLUSIÓN

Los programas escolares orientados a la promoción de la salud integral tienen un impacto positivo en los comportamientos de los adolescentes. Según autores como Darlington et al. (2018), los enfoques de *escuelas promotoras de la salud* que integran actividades curriculares con acciones comunitarias y un ambiente escolar saludable muestran mejoras en los hábitos alimenticios, la actividad física y el bienestar mental de los estudiantes.

Esto coincide con lo planteado por Pulimeno et al. (2020) subrayan que las intervenciones holísticas que consideran el contexto escolar, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional son esenciales para lograr cambios sostenibles en la salud de los adolescentes.

De acuerdo con Neil-Sztramko et al. (2021), el aprendizaje basado en la participación activa, como talleres, juegos de rol y proyectos de grupo, permite a los adolescentes *internalizar comportamientos saludables* de forma más eficaz que las metodologías tradicionales. Estas actividades les permiten experimentar las consecuencias de sus decisiones de manera segura, desarrollar habilidades de toma de decisiones, resistencia a la presión social y manejo del estrés, factores claves en la formación de hábitos saludables.

Asimismo, es necesario considerar el desarrollo de la *competencia emocional* en la educación para la salud. La investigación de Bermejo-Martins et al. (2019) señala que los programas que promueven la regulación emocional y la resiliencia pueden prevenir problemas de salud mental y fomentar un enfoque más positivo hacia la salud integral. En la adolescencia, una etapa caracterizada por grandes cambios emocionales y sociales, el bienestar psicológico es un aspecto clave para la adopción de prácticas beneficiosas.

Finalmente, la *colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad* es esencial para el éxito de las estrategias educativas orientadas a la salud. McKee et al. (2020) desarrollar estrategias de salud e involucrar a todos los actores del entorno del adolescente, incluyendo a los padres y la comunidad, resultan más efectivos. Estas alianzas crean una red de apoyo en diferentes contextos de la vida del adolescente, facilitando así la coherencia y continuidad de las destrezas aprendidas en la escuela.



REFERENCIAS

- Babatunde, E. O. (2017). Influence of health education and healthy lifestyle on students' academic achievement in biology in Nigeria. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1600-1605. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050917>.
- Benningfield, M. M., Riggs, P., & Hoover, S. A. (2015). The role of schools in substance use prevention and intervention. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24(2), 291-303. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.12.004>.
- Birgel, V., Decker, L., Röding, D., & Walter, U. (2023). Community capacity for prevention and health promotion: A scoping review on underlying domains and assessment methods. *Systematic Reviews*, 12, 147. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02314-1>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Preventing chronic diseases: A vital investment*.
- Cu, A., Meister, S., Lefebvre, B., & Dufour, S. (2021). Assessing healthcare access using Levesque's conceptual framework: A scoping review. *International Journal for Equity in Health*, 20, 116. <https://doi.org/10.1186/s12939-021-01416-3>.
- Darlington, E. J., Violon, N., & Jourdan, D. (2018). Implementation of health promotion programmes in schools: An approach to understand the influence of contextual factors on the process. *BMC Public Health*, 18, 163. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-5011-3>.
- De La Guardia Gutiérrez, M. A., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2529-850X2020000100081.
- De Sousa, D., Fogel, A., Azevedo, J., & Padrão, P. (2022). The effectiveness of web-based interventions to promote health behaviour change in adolescents: A systematic review. *Nutrients*, 14(6), 1258. <https://doi.org/10.3390/nu14061258>.
- Henderson, L. J., et al. (2022). *A Scoping Review of School-Based Prevention Programs for Indigenous Students*. <https://eric.ed.gov/?id=ED624651>.
- Kohler, S., Semrau, J., Helsper, N., Dippon, L., Abu-Omar, K., Pfeifer, K., & Ruetten, A. (2022). Community-based interventions to promote physical activity among individuals with social disadvantages. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement_2), ckac095.118. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac095.118>.
- Khanal, S. P., Budhathoki, C. B., & van Teijlingen, E. R. (2023). Systematic review of health literacy and health promotion in school-aged adolescents. *Journal of Education and Community Health*, 10(1), 49-57. <https://doi.org/10.34172/jech.2023.1982>.
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., & Rupperecht, S. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132-141. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.10.008>.



- Manisalidis, I., Stavropoulou, E., Stavropoulos, A., & Bezirtzoglou, E. (2020). Environmental and health impacts of air pollution: A review. *Frontiers in Public Health*, 8, 14. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00014>.
- Marin, J. G., & Bensimon, D. (2020). *Quality of life and its evolution in patients with chronic diseases: A systematic review*. *Journal of Health Research*, 24(4), 567-580. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1254567>.
- Mason, D., Ingham, B., Urbanowicz, A., Michael, C., Birtles, H., Woodbury-Smith, M., Brown, T., James, I., Scarlett, C., Nicolaidis, C., & Parr, J. R. (2019). A systematic review of what barriers and facilitators prevent and enable physical healthcare services access for autistic adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(8), 3387-3400. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04049-2>.
- Mebane, M. E., Benedetti, M., Barni, D., & Francescato, D. (2023). Promoting climate change awareness with high school students for a sustainable community. *Sustainability*, 15(14), 11260. <https://doi.org/10.3390/su151411260>.
- Moral-García, J. E., Jiménez, A., Cabaco, A. S., & Jiménez-Eguizabal, A. (2021). The role of physical activity and school physical education in enhancing school satisfaction and life satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1689. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041689>.
- McKee, C. M., Osborn, A. R. V., & Miller, J. L. (2020). Engaging stakeholders in adolescent health: A framework for effective collaboration. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), 367-375. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.012>.
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(9), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>.
- Niland, R., Flinn, C., & Nearchou, F. (2024). Assessing the role of school-based sex education in sexual health behaviours: A systematic review. *Cogent Psychology*, 11(1), 2309752. <https://doi.org/10.1080/23311908.2024.2309752>.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Determinantes sociales de la salud*. <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>.
- Oster, H., & Chaves, I. (2023). Effects of healthy lifestyles on chronic diseases: Diet, sleep and exercise. *Nutrients*, 15(21), 4627. <https://doi.org/10.3390/nu15214627>.
- Pérez, G., Pasarín, M. I., Puig-Barrachina, V., Pérez, K., Rodríguez-Sanz, M., Artazcoz, L., & Borrell, C. (2022). Tackling health inequalities in a public health organization: The case of the Barcelona Public Health Agency. *International Journal for Equity in Health*, 21(129). <https://doi.org/10.1186/s12939-022-01724-2>.
- Piñeiro-Cossio, J., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A., & Pérez-Ordás, R. (2021). Psychological wellbeing in physical education and school sports: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 864. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>.



- Pulimeno, M., Piscitelli, P., Colazzo, S., Colao, A., & Miani, A. (2020). School as an ideal setting to promote health and well-being among young people. *Health Promotion Perspectives*, 10(4), 316–324. <https://doi.org/10.34172/hpp.2020.50>.
- Rajan, S., Roberts, K. J., Guerra, L., Pirsch, M., & Morrell, E. (2017). Integrating health education in core curriculum classrooms: Successes, challenges, and implications for urban middle schools. *Journal of School Health*, 87(12), 949-957. <https://doi.org/10.1111/josh.12563>.
- Rodríguez, R. P. S., & Jiménez, M. V. M. (2022). *Empathy, Emotional Intelligence and Self-Esteem in University Students of Health Degrees*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 20(57), 311-334. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1358864>.
- Rojas-Rueda, D., Morales-Zamora, E., Alsufyani, W. A., Herbst, C. H., AlBalawi, S. M., Alsukait, R., & Alomran, M. (2021). Environmental risk factors and health: An umbrella review of meta-analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 704. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020704>.
- Roy, R. (2021). Role of school in promoting sustainable mental health of students: A qualitative study. *International Journal of Science and Qualitative Analysis*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.11648/j.ijsqa.20210702.12>.
- Sylvester, C. E. (2024). Gamification in education: Enhancing student engagement and learning outcomes. *Journal of Arts and Management*, 3(3), 84-87.
- Shen, P., & Slater, P. (2021). Occupational stress, coping strategies, health, and well-being among university academic staff: An integrative review. *International Education Studies*, 14(12), 99-124. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n12p99>.
- Squires, V., & London, C. (2021). *The Okanagan Charter: Evolution of Health Promotion in Canadian Higher Education*. *Canadian Journal of Higher Education*, 51(3), 100-114. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1339399>.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: strengthening our response*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- World Health Organization. (2020). *The Commission on Social Determinants of Health: a summary of the recommendations*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516433>.
- Wortham, S., Jones, R. L., Peters, W., & Morris, S. (2020). Educating for comprehensive well-being. *ECNU Review of Education*, 3(3), 209653112092844. <https://doi.org/10.1177/2096531120928448>.