

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Buenas prácticas para la salud mental



Dirigido a:

Estudiantes de 7° básico a 4° medio.



Facilitador:

Profesores jefes, equipo de apoyo, jefes de áreas de asignaturas asociadas (Ciencias Naturales, Educación Física, Orientación).



Objetivo:

Concientizar sobre la importancia de los hábitos saludables sobre la salud mental.



Descripción:

Se expondrá a los estudiantes sobre la salud mental, cuáles son sus factores protectores y que tipo de variables poseen un efecto negativo sobre esta. Del mismo modo se solicitará que el estudiante proponga estrategias para generar hábitos que favorezcan la salud mental.



Duración sugerida:

Dos jornadas de 90 minutos (o de dos horas pedagógicas) cada una.



Momento sugerido para su aplicación:

Talleres presenciales, Clase de orientación, ciencias naturales o educación física



Materiales:

- Anexo 1: Menú no saludable.
- Papelógrafo,
- Presentación.



Ideas fundamentales:

La adolescencia es una etapa clave en la formación de las personas, en este periodo se caracteriza por los múltiples cambios físicos, emocionales y sociales, donde se es susceptible a poseer problemas asociados a la salud mental.

En esa línea, según la OMS, mantener hábitos sociales y emocionales es importante para mantener una correcta salud mental, lo que se traduce en adoptar pautas de sueño saludable, mantener una dieta equilibrada, realizar ejercicio de manera regular y desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales. (OMS, 2020).

Por su parte, existen factores que son conducentes a problemas de salud mental, como el acceso al consumo de drogas, aislamiento, rechazo de compañeros, mala alimentación, entre otras (Malinowska-Cieslik, et al. 2019; OMS, 2020).

La evidencia científica declara que entre más agentes se hacen partícipe del asunto de salud mental en la escuela, esta posee mayores efectos positivos, por lo que la presente guía constituye la segunda orientación que pretende abarcar a la mayoría de la comunidad escolar en los cambios (Bustamante & Florenzano 2013).

Los adolescentes con problemas de salud mental presentan mayor vulnerabilidad a vivir exclusiones sociales, discriminación y comportamiento de riesgos. Las consecuencias de no enfrentar esta temática pueden marcar el futuro de una persona (Wickersham, et al., 2020).



Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como “los niños”, “los padres”, “los hijos”, “los apoderados”, “profesores” y otros que refieren a hombres y mujeres.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



Buenas prácticas para la salud mental



Relación con OA de otras asignaturas:

La posibilidad de realizar proyectos interdisciplinarios es permanente, y en ese sentido, se pueden utilizar los siguientes OA para fortalecer los hábitos activos y de autocuidado:

EDUCACIÓN FÍSICA

7° y 8° básico: OA4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

1° medio: OA5

Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.
- Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.
- Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.

2° medio: OA5

Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas.
- Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa.
- Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad.
- Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.

CIENCIAS NATURALES

8° básico: OA6, Eje Biología

Investigar experimentalmente y explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.

2° medio: OA1, Eje Biología

Explicar cómo el sistema nervioso coordina las acciones del organismo para adaptarse a estímulos del ambiente por medio de señales transmitidas por neuronas a lo largo del cuerpo, e investigar y comunicar sus cuidados, como las horas de sueño, el consumo de drogas, café y alcohol, y la prevención de traumatismos.

2° medio: OA2, Eje Biología

Crear modelos que expliquen la regulación de:

- La glicemia por medio del control de las hormonas pancreáticas.
- Los caracteres sexuales y las funciones reproductivas por medio del control de las hormonas sexuales en el organismo.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



Buenas prácticas para la salud mental

ORIENTACIÓN

7° y 8° básico: OA4

Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable y un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo e incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

1° y 2° medio: OA4

Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas (cuidado de la alimentación, manejo adecuado del estrés, uso positivo del tiempo de ocio, prevención de riesgos y seguridad personal en situaciones cotidianas, entre otros).

Acción transversal complementaria:

Se recolecta información sobre las percepciones que poseen los estudiantes sobre las barreras existentes en el colegio que le permita generar hábitos protectores para la salud mental.

Los profesionales del área pueden aplicar un cuestionario y/o encuesta para reconocer el estado de la depresión, ansiedad y estrés de los estudiantes.

Referencias:

- Bustamante, F., & Florenzano, R. (2013). Programas de prevención del suicidio adolescente en establecimientos escolares: una revisión de la literatura. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 51(2), 126-136.
- Malinowska-Cieslik, M., Mazur, J., Nafecz, H., & Małkowska-Szkutnik, A. (2019). Social and Behavioral Predictors of Adolescents' Positive Attitude towards Life and Self. *International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4404.
- OMS. (2020). Salud mental del adolescente. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wickersham, A., Sugg, H., Epstein, S., Stewart, R., Ford, T., & Downs, J. (2020). Systematic Review and Meta-Analysis: The Association Between Child and Adolescent Depression and Later Educational Attainment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.

Recursos complementarios:

- JUNAEB. (2020). Programa Habilidades Para la Vida. Disponible en: https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2012/12/Libro-HPV-Edici%C3%B3n-2020_.pdf
- OMS. (2004). Intervenir en salud mental. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9241562579>



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Buenas prácticas para la salud mental

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

PRIMERA SESIÓN

Inicio (10 min)

1. Invite a los estudiantes a reflexionar en torno a las siguientes preguntas:
 - **¿Qué entiendes por salud mental?**
 - **¿Consideras importante poseer hábitos de vida saludables para el desarrollo de la salud mental?**

Desarrollo (60 min)

1. Comunique a los estudiantes conceptos básicos que considere clave referidos a: salud mental, factores protectores y factores de riesgo.
2. Invítalos a **formar grupos** de 2 a 4 integrantes. Prefiera un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado. Promueve que trabajen en reconocer **conductas que influyen sobre la salud mental**, junto con el tipo de efecto que estas tienen y sus consecuencias sobre la salud mental. (Pueden usar como referencia el Anexo 1).
3. En un plenario, solicita a un integrante de cada grupo que **exponga sus ideas**. Luego, anótalas en un papelógrafo generando constructos asociados a la actividad física, tiempo de ocio, alimentación, horas de sueño, entre otros.

Cierre (15 min)

1. En una instancia de **diálogo** busca puntos en común y acuerdos, a nivel de curso, para favorecer los hábitos saludables en la vida cotidiana de todos los estudiantes.

MODALIDAD ONLINE

- **Previo al taller:**
 - Los profesionales del área pueden aplicar un cuestionario a través de plataformas como Google Forms, Office Forms, SurveyMonkey, entre otros.
 - Se puede utilizar uno de los canales online para realizar una presentación a los estudiantes del establecimiento respecto a la importancia de los hábitos saludables para la salud mental.



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Buenas prácticas para la salud mental

SEGUNDA SESIÓN

Inicio (10 min)

1. Invite a los estudiantes a reflexionar en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué actividades realiza el colegio que promueven el desarrollo de hábitos saludables?
 - ¿En qué actividad o asignatura se han abordado temáticas relacionadas con salud mental?

Desarrollo (60 min)

1. Invita a los estudiantes a **formar grupos** de 2 a 4 integrantes. Prefiera un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado. Luego, deben trabajar en definir estrategias que le permita generar hábitos diarios que colaboren con su bienestar emocional. (Pueden usar como referencia el Anexo 2).
2. En una instancia de **diálogo y lluvia de ideas**, pide a los estudiantes que generen propuestas concretas que se puedan implementar a nivel de curso. Luego, un integrante de cada grupo debe presentarlas al curso. También pueden ser orientadas a intervenciones a nivel del establecimiento, las que deberán ser enviadas al Centro de estudiantes para su análisis y posible realización. (Pueden usar como referencia el Anexo 3).

Cierre (15 min)

1. Cierra la actividad presentando responsabilidades del curso para la realización de actividades asociadas a los hábitos saludables a nivel curso.

MODALIDAD ONLINE

- **Previo al taller:**
 - Los profesionales del área pueden aplicar un cuestionario a través de plataformas como Google Forms, Office Forms, SurveyMonkey, entre otros.
 - Se puede utilizar uno de los canales online para realizar una presentación a los estudiantes del establecimiento respecto a la importancia de los hábitos saludable para la salud mental.

SEGUIMIENTO

Como seguimiento, se sugiere que, una vez declarada las propuestas por los estudiantes, esta sea reforzada y monitoreada para su cumplimiento por el profesor jefe una vez por semana, o con una periodicidad definida y acordada con los estudiantes, de acuerdo al sentido y naturaleza de las propuestas.

Después de cuatro semanas, se sugiere se destine un tiempo para reconocer el impacto de las propuestas realizadas, en caso de ser posible, se puede continuar con las propuestas y a su vez hacer ajustes en base a la experiencias vivenciadas.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**ANEXOS****Buenas prácticas para la salud mental****Anexo 1**

Identificando los factores influyentes sobre la salud mental

Completa la siguiente tabla con aquellos hábitos, efectos y consecuencia en la salud mental, según lo planteado en la exposición.

Hábito saludable/ factor influyente sobre la salud mental	Tipo de efecto	Consecuencia sobre la salud mental
<i>Ejemplo: Ejercicio físico</i>	<i>Ejemplo: Positivo</i>	<i>Ejemplo: Reduce el estrés producto de la producción de endorfina</i>

*Es relevante que si se estima la actividad física por 1 hora se mantenga, en caso de tenerlo por minutos, se realicen las transformaciones correspondientes.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



ANEXOS

Buenas prácticas para la salud mental

Anexo 2

En búsqueda de hábitos saludables en la cotidianidad

A continuación, deberán definir estrategias que le permita generar hábitos diarios que colaboren con su bienestar emocional en espacios como el hogar y la escuela.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA							
TARDE							
NOCHE							

Se debe considerar:

- **Hábitos de vida activa** (realizar ejercicio físico, participar en talleres, participar en talleres artísticos).
- **Hábitos alimenticios** (alimentación en colaciones, cocinar colaciones saludables, entre otras).
- **Conductas de autocuidado** (horas de sueño, convivencia con amigos, no utilización de redes sociales, entre otras).

[Esta ficha es solo una referencia de trabajo. Puede ser modificada según las distintas necesidades de cada establecimiento educacional o curso.]

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**Buenas prácticas para la salud mental****ANEXOS****Anexo 3**

Involucrándome con mi escuela para una mejor salud mental de todos

En la presente ficha, presenta propuestas para generar instancias que favorezcan la salud mental tuya, de tus compañeros de curso o de tu colegio.

PROPUESTA	MOTIVO	DESCRIPCIÓN

Las propuestas se deberán discutir con el curso, para poder analizar su implementación.

[Esta ficha es solo una referencia de trabajo. Puede ser modificada según las distintas necesidades de cada establecimiento educacional o curso.]



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Buenas prácticas para la salud mental

ANEXOS

Anexo 4

Tabla de calorías y contenido de colesterol de los alimentos comunes

PREPARACIONES MAS USUALES			
Preparación	Porción	Calorías x Porción	Colesterol mg./100g.
Tallarines con salsa	1 taza	206	8
Ravioles	1 taza	256	15
Porotos con tallarines	1 taza	314	0
Cazuela vacuno	1 taza	414	131
Charquicán	1 taza	322	31
Pescado Frito	1 presa	345	178
Empanada horno	1 unidad	250	80
Empanada queso frita	3 unidades	460	59
Pizza corriente	120 g.	365	56
Canapés	4 unidades	50	0
Papas fritas	250 g.	108	0
Humita	200 g.	283	0
Pastel de choclo	1 porción 10x5x3 cm.	400	119
Lomo asado	200 g.	188	182
Puré de papas	1 taza	218	0
Arroz graneado	1 taza	234	0

Fuente: UC Saludable [s. f.]



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Buenas prácticas para la salud mental

ANEXOS

Anexo 4

Tabla de calorías y contenido de colesterol de los alimentos comunes

ALIMENTOS DE USO OCASIONAL				
Preparación		Porción	Calorías x Porción	Colesterol mg./100g.
Hot Dogs	Regular	100 g.	280	45
	Grande	175 g.	520	80
Sandwichs rápidos	Big-Mac	200 g.	570	83
	Hamburguesa	100 g.	263	29
	Hamburguesa con queso	114 g.	318	40
	Hamburguesa de pollo	220 g.	670	75
	McNuggets	109 g.	323	63
	Sándwich de queso con jamón	156 g.	292	45
Postres Lácteos	Helados crema 1 cono	142 g.	240	15
	Sundaes 1 porción	117 g.	310	20
	Banana Split	383 g.	540	30
	Milshake	291 g.	490	35
Golosinas	Queque comercial	30	110	64
	Cheesecake	90	278	170
	Brownies	25	100	14
	Chocman	28	105	15
	Mankeke 2 unidades	42	155	7
	Biscocho casero	100	318	77
	Pié Limón	100	253	98
	Superocho	30	157	15

Fuente: UC Saludable [s. f.]



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Buenas prácticas para la salud mental

ANEXOS

Anexo 5

Tablas de gasto calórico

DEPORTE	KCAL
Abdominales	107 kcal
Aeróbica	70-90 kcal
Atletismo	184 kcal
Badminton	214 kcal
Baile	80 kcal
Baloncesto	244 kcal
Caminata	200 kcal
Carrera a pie (lenta-rápida)	280-448 kcal
Croquet	101 kcal
Cross training (lento-rápido)	225-325 kcal
Entrenamiento de fuerza	238 kcal
Entrenamiento de intervalos	183 kcal
Equitación	32 kcal
Esquí	249 kcal
Flexiones	107 kcal
Fútbol	260 kcal
Gimnasia acuática	162 kcal
Judo	162 kcal
Marcha	50 kcal
Natación	281 kcal
Natación	50 kcal
Ping-pong	186 kcal
Remo	43 kcal
Rollers (patines en línea)	245 kcal
Saltar a la cuerda	107 kcal
Senderismo	66 kcal
Spinning	162 kcal
Stepper	74 kcal
Trampolín	50 kcal
Yoga	62 kcal
Zumba	97 kcal

VIDA COTIDIANA	KCAL
Conducir	61 kcal
Labores de jardinería (suaves)	122 kcal
Labores de jardinería (exigentes)	183 kcal
Ver televisión	40 kcal
Cocinar	79 kcal
Tocar el piano	85 kcal
Limpiar	48 kcal
Dormir	54 kcal
Hacer las compras	125 kcal
Senderismo	66 kcal
Subir escaleras	51 kcal

Fuente: FoodSpring, (s. f).