

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## Nuestro bienestar: los hábitos importan



### Dirigido a:

Padres y apoderados de 7° básico a 4° medio.



### Facilitador:

Profesor jefe, Psicólogo, Jefe de UTP u otro encargado de Gestión o Dirección escolar.



### Objetivo:

Concientizar a los apoderados sobre la salud y bienestar mental, y la relevancia que poseen los hábitos como agente protector de enfermedades asociadas.



### Descripción:

Se facilitará a los apoderados herramientas y acciones para mejorar el bienestar de ellos y de quienes los rodean. Se comenzará por presentar el “Medidor emocional” como una herramienta concreta que ayuda al reconocimiento de emociones. Luego, se reconocerán algunas problemáticas relevantes que afectan al bienestar y salud mental de los adolescentes y se analizarán hábitos que permiten llevar una vida más saludable tanto física como mentalmente. Finalmente, se trabajará con mayor profundidad la salud mental y el rol que juegan las emociones en ella. Para esto, se volverá a retomar el “medidor emocional” y se presentará una segunda herramienta que invitará a los apoderados a expresar emociones de forma asertiva. Así, podrán practicarla y, eventualmente, instalarla como un hábito familiar.



### Momento sugerido para su aplicación:

Al inicio del año escolar, durante una reunión de apoderados.



### Duración sugerida:

45 minutos.



### Dimensiones del IDPS abordadas:

Hábitos alimenticios, Hábitos de vida activa y Hábitos de autocuidado.



### Competencias socioemocionales que favorece:

Inteligencia emocional, Autocuidado y Toma de decisiones responsables.



### Ideas fundamentales:

Existen diversos hábitos que nos permiten cuidar y promover una favorable salud y bienestar mental. Uno de los más relevantes, es permitirnos reconocer nuestras emociones, expresarlas, y validarlas para luego aprender a regularlas.



### Materiales:

- PPT “Nuestro bienestar: los hábitos importan”
- Medidor emocional (sacar una copia para cada participante)



\* 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



## Nuestro bienestar: los hábitos importan



### Recursos complementarios:

- Goleman, D. (2001). Inteligencia Emocional. Madrid: Kairós.
- Redes. (28 oct 2012). Aprender a gestionar las emociones. [video]. Disponible en: <https://www.rtve.es/play/videos/redes/redes-aprender-gestionar-emociones/1564242/>
- Universidad de Chile. [uchile]. (10 oct 2018). "Día Mundial de la Salud Mental" 2018: una mirada hacia los jóvenes. [video]. YouTube. <https://youtu.be/wrNb1kx8DTE>



### Referencias:

- Barbosa, S. & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Revista Katharsis, 25, enero-junio 2018, pp.141-159.
- Brackett, M. (2019). Permission to feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive. Celadon Books: United States.
- Colmenares, Y., Hernández, K., Piedrahita, M., Espinosa-Castro, J. & Hernández-Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. Revista AVFT, p. 70-79.
- Confederación SALUD MENTAL España. (s. f.). La salud mental en cifras. Disponible en: <https://comunicasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/>
- El Mostrador. (28 ago 2017). *Depresión en adolescentes: ¿un tema de género o de la edad?*. Disponible en: <https://www.elmostrador.cl/cultura/2017/08/28/depresion-en-adolescentes-un-tema-de-genero-o-de-la-edad/>

- Fundación Trabün. (2021). Medidor emocional. ¿Cómo te sientes hoy?. Disponible en: <https://www.psiconecta.org/blog/medidor-de-emociones>
- Macias, A., Gordillo, L. & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr Vol. 39, N°3.
- Masalán, M., Sequeira, J. & Ortíz, M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. Revista Chilena de Pediatría; 84 (5): 554-564.
- Merino, M. & Pin, G. (2013). Trastornos del sueño durante la adolescencia. ADOLESCERE: Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia. Vol I. N° 3, p. 29-41.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2003). El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas. Disponible en: [https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook\\_sport\\_spanish.pdf](https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_sport_spanish.pdf)
- Pontificia Universidad Católica de Chile. (01 jul 2021). *Trastornos alimentarios aumentaron un 30% entre adolescentes chilenos*. Disponible en: <https://www.uc.cl/noticias/trastornos-alimentarios-aumentaron-un-30-entre-adolescentes-chilenos/>
- Universidad de Valparaíso. (2021). *El impacto del confinamiento en los adolescentes*. Disponible en: <https://ciencias.uv.cl/el-impacto-del-confinamiento-en-los-adolescentes/>



Material elaborado por la Fundación Trabün  
<https://www.fundaciontrabun.cl>



## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

### Nuestro bienestar: los hábitos importan

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

##### Inicio (10 min)

1. Da la **bienvenida**, agradece la participación de los apoderados asistentes y preséntate. Invítalos a sentirse seguros y en confianza durante este espacio.
2. Invita a los asistentes a **presentarse**, especialmente si hay alguien nuevo o si no se conocen previamente.
3. Proyecta el **Medidor Emocional** con apoyo del PPT “Nuestro bienestar: los hábitos importan” y pregúntale a los participantes **cómo se sienten**. Para ello, acompaña la pregunta con una introducción y explicación del medidor. Por ejemplo:

*Hoy nos reunimos para poder reflexionar sobre nuestro bienestar y la importancia de lograr y mantener ciertos hábitos. Para hablar de bienestar, lo primero que debemos hacer es reconocer cómo nos sentimos, y el Medidor Emocional nos ayudará a eso. Como pueden notar, el medidor está dividido en cuatro cuadrantes, representados con colores, y que varían en grados de placer e intensidad. Así, por ejemplo, el cuadrante rojo representa emociones de mayor intensidad y poco placenteras, siendo por ejemplo la de mayor intensidad y menos placentera la ira. Tómense un momento para reconocer cómo se sienten y ubíquense en el medidor, idealmente en una emoción específica. ¿Cómo te sientes hoy?*

4. **Modela** el trabajo con el Medidor reconociendo cómo te sientes y **comunicaselo** a los demás. Luego, **motívalos** a hacer lo mismo y comunicarlo en **voz alta** o en **grupos pequeños** según la confianza que muestren.
5. **Agradéceles** por su participación y por compartir con los demás. Puedes comentarles que no es una actividad fácil, y que la capacidad de **reconocer nuestras emociones** puede ser difícil y costarnos esfuerzo, pero que a la vez, es una habilidad que se desarrolla.

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



## Nuestro bienestar: los hábitos importan

### Desarrollo (30 min)

1. Forma **seis grupos**, y asigna uno de los siguientes **enunciados** a cada grupo:
  - Grupo 1: El 50% de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 15 años, y el 75% antes de los 18.<sup>1</sup>
  - Grupo 2: Cerca de 800.000 personas se suicidan cada año, siendo la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años.<sup>1</sup>
  - Grupo 3: El riesgo a padecer trastornos alimentarios afecta alrededor del 12% de los adolescentes chilenos, con mayor prevalencia en mujeres...<sup>2</sup>
  - Grupo 4: Un 16,5% de quienes tienen entre 12 y 18 años presenta algún trastorno de salud mental y el 45,3% de los niños, niñas y adolescentes bajo sistema de protección de derechos presenta riesgo de suicidio.<sup>3</sup>
  - Grupo 5: ...la mitad de los trastornos mentales surgen antes de los 15 años y el 75% ocurren al principio de la edad adulta.<sup>4</sup>
  - Grupo 6: Según la Organización Mundial de la Salud, Chile es uno de los países que lidera el ranking mundial en depresión, con un 17,5% de la población que padece esta enfermedad, correspondiendo a un 7% a los adolescentes, y es uno de los países en el que la tasa de suicidio de niños y adolescentes no deja de crecer.<sup>5</sup>
2. Da cinco minutos de **discusión y reflexión colaborativa interna** entre cada grupo. Luego, da un minuto por grupo para que compartan en **voz alta** qué enunciado recibieron y qué discutieron sobre él.
3. Posteriormente, proyecta la pregunta **"¿Cómo podemos acompañar y cuidar mejor a nuestros adolescentes?"** e invita a compartir **ideas** y posibles **iniciativas concretas** que aborden la problemática presentada.
4. Pasa a la siguiente diapositiva, y comenta sobre tres **hábitos protectores** que favorecen el bienestar de las personas. Estos tres hábitos son: actividad física, alimentación y buen dormir. Para explicar sus beneficios, puedes apoyarte en las citas expuestas en el PPT. Deja en claro que son **hábitos fundamentales**, pero **no los únicos**.
5. Recuerda a los participantes el **Medidor Emocional** presentado al inicio de la sesión y cuéntales que muchas de las situaciones relacionadas con el **bienestar y la salud mental** son de carácter **emocional**. Las emociones juegan un **rol primordial** en nuestro día a día, y por ende, en nuestra salud y bienestar mental. Luego, proyecta la pregunta: **"¿Damos permiso para sentir en nuestro hogar?"** y da un minuto para pensar. Apoya la reflexión personal con otras tres **preguntas claves** disponibles en la siguiente lámina de la presentación.

<sup>1</sup> Confederación SALUD MENTAL España. (s. f.).

<sup>2</sup> Pontificia Universidad Católica de Chile. (2001)

<sup>3</sup> Universidad de Chile. (2018)

<sup>4</sup> Universidad de Valparaíso. (2021)

<sup>5</sup> El Mostrador (2017)

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



### Nuestro bienestar: los hábitos importan

6. Explica a los participantes la importancia de **reconocer, aceptar, validar y regular** las **emociones** como un **hábito** para mejorar nuestro bienestar. Enfatiza en la necesidad de ejercitarnos en la habilidad de reconocer y regular nuestras emociones, como referentes y ejemplos de los adolescentes que estamos educando. Para ello puedes decir algo parecido a lo siguiente:

*Muchas veces no nos detenemos a sentir o reconocer qué emoción estamos sintiendo y eso nos puede afectar directamente en nuestro día a día. Por esto, el ejercicio que realizamos al comienzo de la sesión utilizando el 'medidor emocional', nos permitió detenemos para sentir y reconocer esa emoción que estamos experimentando. Es importante aceptarla y validarla, ya que no existen emociones buenas ni malas, sino que lo importante es poder regularlas y ser capaces de manejarlas de manera adecuada. Así, seremos capaces de decidir cómo queremos actuar frente a esa emoción.*

#### Cierre (10 min)

1. Presenta a los participantes la **estrategia de cuatro pasos** para **expresar** nuestras **emociones** de manera **asertiva** que se encuentra en el PPT.
2. Invítalos a reunirse en parejas o tríos y expresar sus emociones asertivamente haciendo uso de los pasos de la estrategia aprendida. Para eso, no olvides modelar el ejercicio primero refiriéndote a alguna **experiencia personal**. Explica que pueden referirse a cómo se sintieron durante la sesión, o sobre una emoción que han sentido previamente.
3. Agradece la asistencia y participación, y abre un espacio para **dudas o comentarios**.
4. Entrega un Medidor Emocional a cada asistente, y refuerza la idea de que, con la ayuda de esta herramienta, seremos capaces de **reconocer las emociones** que estamos sintiendo. Esto nos permitirá comprender qué sentimos para así, buscar distintas maneras de mejorar nuestro bienestar en caso de necesitarlo. Recuerde que pueden llevárselo a su hogar y compartirlo con quien estimen conveniente.

#### SEGUIMIENTO

- Observa si los participantes comprenden y son capaces de seguir los cuatro pasos en el ejercicio final para expresar una emoción de manera asertiva.
- Sugiere a los apoderados comunicarte en la siguiente reunión o en el plazo de un mes, si lograron poner en práctica las herramientas aprendidas durante esta sesión.

#### MODALIDAD ONLINE

- Observa si los participantes comprenden y son capaces de seguir los cuatro pasos en el ejercicio final para expresar una emoción de manera asertiva.
- Sugiere a los apoderados comunicarte en la siguiente reunión o en el plazo de un mes, si lograron poner en práctica las herramientas aprendidas durante esta sesión.



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## Anexo 1 Medidor Emocional

### Medidor emocional ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	
ENERGÍA +	IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXCITADO	FESTIVO	DICHOSO	DESASOSEGADO	5
	CON CÓLERA	FURIOSO	FRUSTRADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	JUBULOSO	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO	4
	ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENOJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGÉTICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO	3
	ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	GOZOSO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO	2
	DISGUSTADO	IRASCIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	ALEGRE	ALEGRE	A GUSTO	POSITIVO	1
	RECHAZADO	SOMBRÍO	DECEPCIONADO	DECAÍDO	APÁTICO	CAPAZ	CÓMODO	CONTENTO	AMOROSIDAD	PLENO	-1
	NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO	-2
	AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	PLÁCIDO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO	-3
	ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO	-4
	DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO	-5

**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE****Nuestro bienestar: los hábitos importan****ANEXOS****Anexo 2**

## Enunciados sobre salud y bienestar mental

El 50% de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 15 años, y el 75% antes de los 18.<sup>1</sup>

Cerca de 800.000 personas se suicidan cada año, siendo la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años.<sup>1</sup>

El riesgo a padecer trastornos alimentarios afecta alrededor del 12% de los adolescentes chilenos, con mayor prevalencia en mujeres...<sup>2</sup>

Un 16,5% de quienes tienen entre 12 y 18 años presenta algún trastorno de salud mental y el 45,3% de los niños, niñas y adolescentes bajo sistema de protección de derechos presenta riesgo de suicidio.<sup>3</sup>

...la mitad de los trastornos mentales surgen antes de los 15 años y el 75% ocurren al principio de la edad adulta.<sup>4</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud, Chile es uno de los países que lidera el ranking mundial en depresión, con un 17,5% de la población que padece esta enfermedad, correspondiendo a un 7% a los adolescentes, y es uno de los países en el que la tasa de suicidio de niños y adolescentes no deja de crecer.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Confederación SALUD MENTAL España. (s. f.).

<sup>2</sup> Pontificia Universidad Católica de Chile. (2001)

<sup>3</sup> Universidad de Chile. (2018)

<sup>4</sup> Universidad de Valparaiso. (2021)

<sup>5</sup> El Mostrador (2017)