

*Universidad de Ciencias Pedagógicas  
“Capitán Silverio Blanco Núñez”  
Sancti Spíritus.*

*Tesis en opción al Título Académico de  
Máster en Ciencias de la Educación.  
Mención Educación Secundaria Básica.*

*“El estilo de vida saludable en los  
adolescentes”*

*Autora: Lic. Subyú Yumisleidys López Alfonso.*

*Año 2011.*

*Universidad de Ciencias Pedagógicas  
“Capitán Silverio Blanco Núñez”  
Sancti Spíritus.*

*Tesis en opción al Título Académico de  
Máster en Ciencias de la Educación.  
Mención Educación Secundaria Básica.*

*“El estilo de vida saludable en los  
adolescentes”*

*Autora: Lic. Subyú Yumisleidys López Alfonso.*

*Tutores: DrC. David Lorenzo Santamaría Cuesta.*

*MSc. Pilar Noemí Incera García.*

*Año 2011.*

*“...la única salud verdadera, que es la que viene a un campo bien administrado del orden de la mente y de la serenidad del corazón”. (1)*

*José Martí.*

# Agradecimientos:

- A la Revolución, por la convicción de que nada de lo realizado en el campo de la investigación habría podido llevarse a cabo, si no fuera por las infinitas posibilidades que nos ha brindado.
- A los estudiantes que permitieron la aplicación de este trabajo. A ese semillero de plantas tiernas que reclaman nuestra fertilidad, con la esperanza de que en un futuro se conviertan en árboles frondosos y robustos.
- A mi tutora la Master Pilar Noemí Incera García por sus acertadas observaciones, exigencias, enseñanzas, paciencia y ayuda incondicional en la realización de esta tesis.
- A mis amigas Isolidia y Kenia por su apoyo, por la cooperación y el aliento que me brindaron en todo momento.
- A mi familia, por ser soporte y estar presente en el momento preciso.

A todos mis más sinceros agradecimientos.

# Dedicatoria:

A las personas más importantes de mi vida va dedicado todo el tiempo, esfuerzo y dedicación que he puesto en este trabajo:

A ti, que desde el día en que nací me has enseñado que basta con proponernos algo y no cabe duda de que podemos lograrlo. Me has enseñado tu fuerza, tu dulzura y tu determinación. A ti, madre, van dedicados todos mis logros pues ninguno sería posible sin tu mano protectora y tu consejo si empre sabio.

A ti, hijo mío, que llenas de alegría mis días, que me das fuerzas para llevar un día tras otro. A ti, por ser responsable de las experiencias más bellas que una mujer puede soñar vivir alguna vez y que solo son posibles cuando llegan a nuestras vidas personitas como tú para hacernos madres.

A ti, por no dejar que me sienta sola, por apoyarme en todos mis proyectos y darme tu alegría contagiosa, tu ayuda incondicional y tu amor de hermana que siempre llevo conmigo.

## Resumen:

La Educación para la salud constituye un aspecto medular de la educación y la formación integral de la personalidad de las nuevas generaciones. La investigación responde a importantes líneas del Ministerio de Educación en Cuba: Efectividad del trabajo preventivo y con la familia desde edades tempranas y dentro de la línea de investigación de la maestría: La formación integral del ciudadano. La misma va dirigida fundamentalmente al mejoramiento del estilo de vida saludable de los adolescentes de I grupo 9<sup>no</sup> 3, se propone un sistema de actividades para contribuir al desarrollo del estilo de vida saludable en los adolescentes, ellas son realizables en horario docente y extradocente, involucra a diferentes sectores y personalidades, todos éstos aportan al trabajo de la escuela para que los estudiantes asuman conscientemente la necesidad de tener un estilo de vida saludable. En la investigación se utilizaron diferentes métodos: del orden teórico el analítico-sintético, el inductivo-deductivo y el histórico lógico, del nivel empírico la observación, la entrevista, la encuesta y el pre experimento pedagógico. El análisis porcentual como método matemático, los cuales permitieron la interpretación de los datos y la implementación en la práctica; el sistema de actividades facilita la puesta en práctica de un estilo de vida saludable e influye en el mejoramiento de la salud. En general el trabajo consta de dos capítulos, conclusiones, referencias bibliográficas, bibliografías y anexos.

## Tabla de contenido

	Pág.
Introducción.....	1
<b>Capítulo I:</b> Fundamentos teóricos metodológicos sobre el estilo de vida saludable.	
1.1 Estilo de vida saludable. La escuela como verdadero centro promotor de salud... ..	9
1.2 La educación y el desarrollo de la personalidad en la adolescencia .....	14
1.3 Requisitos indispensables para desarrollar un estilo de vida saludable .....	20
<b>Capítulo II:</b> Modelación teórico-práctica de la propuesta de solución	
2.1- Determinación de necesidades.	
Resultados.....	29
2.2- Fundamentación de la propuesta de solución al problema.....	33
2.3- Propuesta de solución .....	37
2.4- Validación de la propuesta.....	62
Conclusiones.....	67
Recomendaciones.....	68
Referencias Bibliográficas.....	69
Bibliografía.....	70
Anexos.....	

## INTRODUCCIÓN

El privilegio de vivir en un país donde se tiene como principal objetivo la salud del hombre resulta una garantía de vida promisoría y feliz para cualquier individuo que viva en él.

La salud resulta importante porque es el estado que permite a la persona vivir más y mejor. Un factor muy importante que influye en la salud es el estilo de vida, referido a la conducta individual de los hombres ante determinado hecho cotidiano; incluye los hábitos alimentarios, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, la práctica de ejercicios, el sueño, el descanso, la recreación y la actitud ante el estrés.

Un estilo de vida incorrecto está considerado como factor de riesgo de diversas enfermedades. En investigaciones realizadas sobre mortalidad, autores de diferentes nacionalidades coinciden en señalar que del estilo de vida inadecuado se deriva un alto porcentaje de muertes. Por esta razón, los educadores deben encaminar su trabajo a desarrollar en los estudiantes hábitos y costumbres que fomenten un estilo de vida satisfactorio.

En la Secundaria Básica los estudiantes son adolescentes, esta etapa constituye un período decisivo en el desarrollo del individuo, por ello resulta evidente la necesidad de que los profesores conozcan profundamente las características de la adolescencia y sepan reconocerlas en sus estudiantes, con sus particularidades individuales y sus rasgos comunes, esto constituye, sin dudas, una premisa para la elevación de la calidad del proceso docente educativo y de la calidad de vida. Algunos adultos interpretan la adolescencia como un peso insoportable y sólo como una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta; a veces albergan la ilusión de que con el tiempo se les pasarán todas esas actitudes inmaduras, mientras que los adolescentes se quejan de que no los comprenden, no los escuchan, no se respetan sus intereses, ni sus necesidades.

El adolescente, aunque vive en el presente, ya comienza a soñar con el futuro, ocupa gran parte de su tiempo en la actividad escolar y el estudio, pero siente necesidad de otros aspectos de la vida. La adolescencia, al igual que las demás, es una etapa de la vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la divide en: Adolescencia (10-19



años) y Juventud (15-24 años). Esto no siempre ha sido así. Las sociedades primitivas no contemplan este concepto, solamente contemplan la infancia y la adultez. La responsabilidad social exige que los profesionales de la escuela dominen teorías sobre el crecer, sobre lo grupal, así como el diagnóstico de las necesidades de los adolescentes de hoy.

Para analizar las necesidades de los adolescentes en el nuevo siglo hay que hacerlo con un enfoque global y no por países. Nadie puede sustraerse o aislarse de lo que está ocurriendo en un país determinado, porque de una forma u otra puede influir en el suyo propio. Además, no es posible permanecer indiferente ante las contradicciones de este mundo, donde el desarrollo científico - técnico alcanzado es tan enorme que no hay que buscar en la ciencia ficción lo que se podría ver mañana, sin embargo el desarrollo científico logrado no siempre ha servido para desarrollar un estilo de vida saludable, pues no ha logrado detener la violencia, la pobreza extrema, el desempleo, la drogodependencia y otros tantos flagelos que afectan la vida sana de los adolescentes.

En el Plan de Acción de Desarrollo y Salud de los Adolescentes y Jóvenes en las Américas (1988-2001) la Organización Panamericana de la salud señala: La salud de los adolescentes es un elemento clave para el progreso social, económico y político de todos los países y territorios de las Américas. Sin embargo, con demasiada frecuencia, las necesidades y los derechos de los adolescentes no figuran en las políticas, ni en la agenda del sector de salud, excepto cuando su conducta es inadecuada. Esto quiere decir que la promoción de salud y atención a los adolescentes es muy pobre o inexistente.

En Cuba se calcula que aproximadamente el 20 % de la población total está representada por los adolescentes, para ellos y por ellos trabaja toda la sociedad, pero este proceso no sólo ha quedado aquí, ha cruzado la frontera cubana en varias direcciones en aras de elevar la cultura integral, la salud y mejorar el estilo de vida de la población de otras latitudes. Se les presta toda la ayuda necesaria para mejorar la calidad de vida y se ha podido constatar por conversaciones con personal de varias esferas que han visitado otros países o con personas que por un motivo u otro visitan la Isla, la existencia de graves problemas en el mundo de hoy relacionados con la

educación, la cultura, el deporte, la recreación, los estilos de vida sana , que no son preocupación primordial del Estado en esas regiones y la población no está en condiciones óptimas para desarrollar una vida saludable, placentera.

Es lamentable que esto ocurra en esas sociedades donde prima el consumismo, la drogadicción, el desempleo, el analfabetismo, la pobreza y el desinterés por parte de los gobernantes para mejorar la vida de otras personas.

En la Pedagogía Cubana la formación del hombre se concibe como el resultado de un conjunto de actividades organizadas de modo sistemático y coherente que le permiten poder actuar consciente y creadoramente, de ello se deriva la importancia de educar en los valores que sustentan la sociedad en que viven por lo que no sólo debe dársele atención particular al desarrollo de sus capacidades cognitivas , sino también a la salud, siguiendo el postulado de “mente sana en cuerpo sano”.

Es por ello que en el Sistema de Ciencias e Innovaciones del MINED dentro del Programa Ramal de investigaciones se inserta este trabajo en: Efectividad del trabajo preventivo y con la familia desde edades tempranas y dentro de las líneas de investigación de la maestría en la formación integral de los ciudadanos.

Es evidente el valor que tiene suplir todas las carencias posibles en esta etapa donde se deja de ser niño y se comienza a enfrentar una serie de problemas y cambios muy complejos para la edad. La labor del profesor de Secundaria Básica debe garantizar un trabajo educativo muy eficiente con los adolescentes, debe lograr un mayor desarrollo de su conciencia, del espíritu profundamente solidario y humano, del sentido de la identidad nacional y cultural, del patriotismo socialista, creativo y transformador de la sociedad en que vive, debe lograr una buena relación familia -escuela, una mejor atención a las diferencias individuales de los adolescentes, una comunicación armónica entre los sujetos participantes en el proceso pedagógico, por tanto, la Secundaria Básica tiene como fin:

La formación básica e integral del adolescente cubano, sobre la base de una cultura general que le permita estar plenamente identificado con su nacionalidad y patriotismo, al conocer y entender su pasado, enfrentar su presente y prepara se para el futuro adoptando conscientemente la opción del socialismo, que garantice la defensa de las conquistas y la continuidad de la obra de la Revolución, expresado en sus formas de

sentir, de pensar y de actuar, tener conocimientos y valores que le permitan desarrollar un estilo de vida sano con un empleo del tiempo libre enriquecedor.

Leyendo los objetivos generales del grado se analiza detenidamente el de mostrar interés por una participación activa en formas sanas de recreación como la lectura de diferentes tipos de textos donde se aborden variadas temáticas y el de resolver problemas que se presenten en la vida práctica. Partiendo de ello no fue necesario profundizar para darse cuenta de que al comparar lo que se desea en la preparación de los adolescentes con lo que se tiene en el aula, existen grandes diferencias, por ello, se hace necesario un trabajo orientado para eliminar las carencias y necesidades de estos adolescentes.

Dentro de las carencias debe trabajarse sobre la falta de conocimientos, motivaciones, inquietudes y habilidades que le permiten al adolescente desarrollar una vida plena y saludable.

En esta enseñanza se pretende aplicar de forma correcta el Programa de Salud de Secundaria Básica para contribuir a la formación de un estilo de vida saludable que incluye salud y el desarrollo de hábitos higiénicos correctos, por tanto, forma parte del proceso educativo que realiza la escuela y que precisa de la dirección del profesor. Los conocimientos que éste obtenga sobre esta materia no sólo lo ayudarán en el trabajo de Educación para la Salud, sino que además, le permitirá comprender mejor a sus adolescentes, contribuir a satisfacer sus necesidades y llevarlos hacia un estilo de vida satisfactorio y placentero. Una acción importante es el aprovechamiento que haga el profesor de todas las oportunidades que brinda el contenido de las clases para hacer referencia, dar información o explicar aspectos relacionados con la salud.

El profesor de Secundaria Básica debe contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable con la realización de actividades grupales, tales como: debates, charlas, visualización de videos, etc. El trabajo directo o individual con el adolescente es muy productivo cuando se trata de modificar hábitos inadecuados, rechazarlo no contribuye a su formación, educarlo es la mejor forma de ayudarlo.

Para lograr un trabajo efectivo a veces es necesario extenderlo hasta la familia. En la medida que los profesores sean capaces de conjugar la acción educativa en materia de salud con todos los aspectos relacionados con el trabajo docente educativo, están

contribuyendo a enriquecer el encargo que les ha hecho la sociedad: la formación del hombre nuevo.

Se conoce que los adolescentes del grupo tenían dificultades con el desarrollo de un estilo de vida saludable, eso se pudo constatar aplicando diferentes instrumentos; es fácil reconocer que no conocen cómo desarrollar un estilo de vida saludable.

Existe en ellos falta de conocimientos, pero también de motivaciones, sólo reproducen juegos tradicionales, no saben establecer una conversación adecuada y provechosa sobre temas tan importantes como la etapa en que viven, la sexualidad, la formación vocacional, la lectura, la higiene personal y colectiva, la alimentación; están limitados para realizar labores útiles, enriquecedoras y que le proporcionen conocimientos que le permitan una vida plena y saludable. Con respecto a la vida, nuestro Héroe Nacional expresó:

“El buen vivir y el ligero pensar son cosa grata y cómoda, pero no bastan a espantar los problemas de los tiempos” <sup>(2)</sup>

Es por esto que se declara como **problema científico**: ¿Cómo contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes del 9<sup>no</sup> 3 del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe”?

**Objeto de Investigación:** La escuela como centro promotor de salud.

**Campo de acción:** El desarrollo de un estilo de vida saludable.

**Objetivo:** Aplicar un sistema de actividades para contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes del grupo 9<sup>no</sup> 3 del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe”.

**Preguntas científicas:**

1-¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan la labor de la escuela como centro promotor de salud, en particular el desarrollo del estilo de vida saludable?

2-¿Qué carencias presentan los adolescentes del grupo 9<sup>no</sup> 3 del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe” con relación al desarrollo de un estilo de vida saludable?

3-¿Cómo diseñar un sistema de actividades para contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes del grupo 9<sup>no</sup> 3 del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe”?

4-¿Qué resultados se obtendrán al aplicar en la práctica pedagógica el sistema de actividades que contribuyan al desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes del grupo 9<sup>no</sup>3 del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe”?

**Tareas científicas:**

1 Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la labor de la escuela como centro promotor de salud, en particular el desarrollo de un estilo de vida saludable.

2- Diagnóstico de las carencias de los adolescentes en el desarrollo de un estilo de vida saludable.

3- Elaboración de un sistema de actividades que contribuya a desarrollar un estilo de vida saludable de los adolescentes del grupo 9<sup>no</sup>3 del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe”

4- Evaluación en la práctica pedagógica del sistema de actividades dirigidas al desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes del grupo 9<sup>no</sup>3 del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe”.

Para la realización de este trabajo se seleccionaron diferentes métodos de investigación pedagógica con el objetivo de lograr la información que hace falta para alcanzar el fin del proceso investigativo emprendido, que posteriormente, procesado y analizado permita llegar a conclusiones que satisfagan con el rigor científico requerido la problemática objeto de investigación.

**Métodos teóricos.**

El analítico y sintético, se utiliza para la fundamentación del problema, la elaboración de la propuesta y el análisis de los resultados.

La inducción y deducción, se emplea para desarrollar la fundamentación teórica y la propuesta de solución.

El histórico y lógico permite abordar los fundamentos teóricos relacionados con el origen y desarrollo del estilo de vida.

El sistémico- estructural constituye un método esencial para confeccionar la propuesta de actividades para propiciar el mejoramiento del estilo de vida de los adolescentes .

### **Métodos empíricos.**

La observación permite constatar las dificultades existentes en el estilo de vida de los adolescentes, así como su comportamiento durante la introducción del sistema.

La encuesta permite determinar las carencias de los adolescentes en el desarrollo de un estilo de vida saludable, y las transformaciones producidas por el sistema de actividades.

La entrevista grupal proporciona conocer la importancia que los adolescentes le conceden a una vida sana.

El método experimental en la variante de pre-experimento para llevar a cabo la validación del sistema de actividades permitiéndonos provocar un cambio en el nivel de conocimiento, interés y modos de actuación de los adolescentes en torno al desarrollo de estilos de vida saludables.

La prueba pedagógica se emplea en dos momentos: Primero, para diagnosticar el nivel de desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes del grupo 9<sup>no</sup>3 del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe” y en un segundo momento, para conocer el nivel alcanzado posterior a la aplicación de la propuesta de actividades diseñadas.

### **Métodos matemáticos.**

El análisis porcentual se emplea para cuantificar los resultados de los distintos instrumentos aplicados.

Estadística descriptiva, se utiliza la moda para expresar el comportamiento práctico de los requisitos en los adolescentes a partir de lo cual se puede evaluar un estilo de vida antes y después de la aplicación de la propuesta.

### **Variable Independiente:**

Sistema de actividades: se define como sistema “el conjunto de elementos que guardan estrechas relaciones entre sí, que mantienen al sistema directa o indirectamente unido de forma más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue normalmente un objetivo”.<sup>(3)</sup>.

### **Variable Dependiente:**

Estilo de vida saludable en los adolescentes: la maestrante entiende como tal el modo, manera, forma de comportamiento de las personas que le permiten disfrutar con sosiego y comodidad, integrarse a los gustos, delicias, buscar y disfrutar sus

comodidades para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana sin dañar su salud

**Población y/o Muestra:**

Se trabajó con el universo o población total, constituida por 30 adolescentes del grupo 9<sup>no3</sup> del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe”. El tipo de muestreo utilizado no probabilístico intencional ya que se aspira a incidir en la transformación del estilo de vida en los adolescentes del 9<sup>no</sup> 3 del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe”.

**La novedad científica** del trabajo radica en que no se conocen experiencias anteriores similares en esta temática, para la Secundaria Básica; se realiza esta afirmación a partir de la búsqueda bibliográfica y otras consultas realizadas a nuestro alcance . El aporte práctico está determinado por un sistema de actividades para contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes. El sistema de actividades se caracteriza por promover y hacer cumplir los requisitos que sustentan un estilo de vida saludable con énfasis en la práctica de ejercicios físicos, la promoción de correctos hábitos alimenticios e higiénicos, así como la promoción de una conducta sexual responsable.

**El aporte práctico** se concreta en el sistema de actividades para promover el desarrollo del estilo de vida saludable a través de las clases y otros espacios del proceso docente educativo.

## **Capítulo I. Fundamentos teóricos metodológicos sobre estilo de vida saludable.**

### **1.1 Estilo de vida saludable. La escuela como centro promotor de salud.**

Cuando se es muy joven pocas veces se piensa en las enfermedades, ni en los problemas relacionados con la calidad de vida. Nada es tan importante como tener una buena salud física, espiritual y social, no sólo para el presente, sino también para el futuro, ese futuro que se ve como algo muy lejano cuando se tienen pocos años.

Los conceptos de modo y estilo de vida tienen sus orígenes en la década del 50 cuando se establecen en los Estados Unidos las primeras escuelas de medicina preventiva en que se recomendaba prestar atención a la prevención de la salud y, por lo tanto, se comienza el estudio de los elementos que intervienen en su cuidado, aunque aún no se identifiquen el estilo y modo de vida dentro de estos elementos; es en Inglaterra, cuando H. Sigerist (1945) define las cuatro tareas principales de la medicina: promoción, prevención, recuperación y rehabilitación, lo que impulsa el estudio de los elementos no biológicos que intervienen en la salud.

El camino generalizado para arribar a ellos comienza a partir de la atención a aquellos elementos que inciden en las muertes y enfermedades como consecuencia del inadecuado sistema de cuidado de la salud existente, estilos de vida poco sanos, riesgos ambientales y factores biológicos.

En 1974, Marc Lalonde propone un modelo explicativo de las determinantes de salud, en uso en nuestros días, en el que se reconoce el estilo de vida de manera particular e individual.

Posteriormente PL. Castellanos (1991) esclarece cómo se produce la interacción entre las determinantes de salud con la categoría de condiciones de vida, que serían los procesos generales de reproducción de la sociedad que actúan como mediadores entre los procesos que conforman el modo de vida de la sociedad como un todo y la situación de la salud específica de un grupo poblacional específico. La autora comparte el criterio de Castellanos porque los grupos poblacionales, de acuerdo a la edad, no tienen el mismo modo y estilo de vida lo cual se produce como consecuencia del grado de desarrollo socio-económico, de la posición social que ocupe el individuo y de la



propia educación para la salud; los adolescentes no están ajenos a esta problemática, pues presentan dificultades con el desarrollo de un estilo de vida saludable.

### **¿Qué es estilo de vida?**

“El estilo de vida es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares”.<sup>(4)</sup>

La autora considera como estilo de vida saludable el modo, manera, forma de comportamiento de las personas que le permiten disfrutar con sosiego y comodidad, integrarse a los gustos, delicias, buscar y disfrutar sus comodidades para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana sin dañar la salud.

Han existido varias formas de identificar el estilo de vida. Una forma ampliamente difundida ha sido caracterizar los comportamientos de riesgo de las personas para aludir a aquellos hábitos que en un momento determinado ponen en peligro la salud; por ejemplo, el hábito de fumar, la conducta sexual desprotegida, etc.

Por tanto, hay que enseñar al adolescente cómo vivir más y mejor, porque, vivir es vibrar cada instante, es entender que cada minuto que transcurre no volverá, es atraparlo intensamente y forma parte del tiempo que sabemos ha quedado en el ayer. Es saber dar lo mejor de nosotros, es vibrar en la bondad y llevar en su máxima expresión nuestra capacidad de ser. Es gozar los momentos bellos y desafiarse a sí mismo ante las adversidades; es aprender más cada día, es evolucionar y cambiar para hacer de nosotros un ser mejor.

“Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido, es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive, es ponerlo a nivel de su tiempo, para que flote sobre él, y no dejarlo debajo de su tiempo, con lo que no podrá salir a flote, es preparar al hombre para la vida”.<sup>(5)</sup>

La tarea esencial de la escuela cubana es la de educar a sus estudiantes y hacer de ellos personas revolucionarias, sensibles y comprometidas con una cultura general integral y desarrollar capacidades de autorregulación y autodeterminación portadora de todos los valores necesarios para actuar de acuerdo con la sociedad que se construye en Cuba.

La Secundaria Básica tiene como fin la formación integral del adolescente cubano sobre la base de una cultura general integral, que le permite estar plenamente identificado con la nacionalidad y el patriotismo al entender y conocer su pasado, enfrentar su presente y su preparación futura, adoptando conscientemente la opción del socialismo, que garantice la defensa de las conquistas sociales y la continuidad de la obra de La Revolución, expresado en sus formas de sentir, de pensar y de actuar. <sup>(6)</sup>

La época actual plantea a los adolescentes y jóvenes en general, los más complejos y difíciles requerimientos para su incorporación a la sociedad y para el propio manejo de su vida. Ante estos retos surgen las siguientes interrogantes: ¿estamos satisfechos con lo que tienen y pueden lograr? ¿Los preparamos para la vida? Tal situación exige de los educadores el perfeccionamiento de las vías y métodos a utilizar en su labor, a fin de satisfacer las necesidades crecientes de los estudiantes.

Este propósito forma parte de la búsqueda de mayor efectividad en el trabajo educacional en el cual, el conocimiento del estudiante adolescente, de sus potencialidades, de su forma de ver y desarrollar la vida, ocupa un lugar principal. Se trata de lograr que las jóvenes generaciones alcancen un nivel de desarrollo más pleno y puedan vivir satisfactoriamente en la sociedad que se construye.

El sentido de la vida como eje central de la concepción del mundo, consiste más bien en una dirección u orientación general de la personalidad y no en un proyecto o tarea concreta, pero que se materializa y enmarca en programas y tareas cotidianas, que pueden cambiar o ser sustituidas por otras equivalentes, aunque permanezca el mismo sentido de la vida. El sentido de la vida se expresa, se impregna y proyecta en todas las manifestaciones y aspectos de la vida, en todas las tareas que el individuo ejecuta con significado personal.

Entrada la adolescencia las elecciones y decisiones que se hacen suelen ser variables, inestables, erráticas, sin coherencia, sin rumbo fijo, respondiendo más bien a las solicitudes del ambiente. Es por ello que la labor del profesor de Secundaria Básica es fundamental para la formación de un estilo de vida saludable en los estudiantes, se tiene que realizar un trabajo altamente creador para hacer realidad el postulado de ese gran pedagogo que fue José Martí:

"...Lo hizo maestro, que es hacerlo creador." <sup>(7)</sup>

El profesor, tanto por el valor de su ejemplo, como por los conocimientos que imparte, es un promotor de salud. En el Sistema Nacional de Educación, la educación para la salud, es un elemento muy valioso para fomentar un estilo de vida sano.

La promoción de salud proporciona información, educación sanitaria y los medios para que a lo largo de la vida el hombre se prepare para las diferentes etapas por las que transitará, desarrolle actividades indispensables para ellos, afronte las enfermedades y las lesiones crónicas.

La salud se aborda entonces como un concepto positivo que acentúa los recursos sociales, personales y las aptitudes físicas, se trata no como un objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana.

Cualquier mejora de la salud ha de basarse en condiciones y requisitos entre los que se encuentran: paz, educación, vivienda, alimentación, ecosistema estable, justicia social y equidad. Esta trasciende la idea de formas de vida sana y se concibe como desarrollo de potencialidades.

Los profesores constituyen un elemento central en el sistema de comunicación del adolescente. En esta edad estas relaciones adquieren características diferentes a las presentadas en la edad escolar antecedente. El profesor deja de representar una autoridad sagrada, y sólo puede ejercer su condición de modelo de conducta, el adolescente debe reconocer en ellos su superioridad, su preparación técnica, el volumen de conocimientos que poseen, su conducta social y moral, la capacidad para establecer una relación afectiva adecuada basada en la ayuda mutua y el respeto, en la comprensión e implicación personal con las problemáticas que éstos presentan.

Este trabajo implica escuchar a los adolescentes, aceptando sus inquietudes sin protestar, comprenderlos ante la adversidad y aunque se tenga mil argumentos para contradecirlos o justificarlos, finalmente sólo escucharlos, orientarlos y tener capacidad para regocijarse ante sus triunfos y realización, también comprender que el tiempo es lo único que poseemos para realizar plenamente labor educativa.

Al respecto Hermenegildo Menéndez Dago dijo:

“El intentar acercarse a su mundo es ya de por sí una noble y útil tarea. El lograrlo puede ser mucho más difícil de lo que parece, pero no imposible” <sup>(8)</sup>

Asociadas a esta relación que debe existir entre el profesor y el adolescente Don José de la Luz y Caballero expresó:

“Sagrado es este ministerio de la enseñanza, y tremendo por los deberes que impone todavía más al que enseña que al enseñado, pero de cualquier modo nada puede el uno sin el otro, están estrechamente ligados ante Dios y los hombres.”<sup>(9)</sup>

La mayoría de los adolescentes poco saben de las amenazas que amagan contra su bienestar físico, sólo se percatan muy tenuemente de los peligros inherentes a los accidentes automovilísticos, enfermedades venéreas, el alcohol, los cigarrillos y las drogas. Durante demasiado tiempo los adultos han dejado que fueran los amigos y el escarmiento, los que enseñarán a los adolescentes sobre el particular. Los adolescentes se han de hacer responsables de su bienestar físico, puesto que los hábitos que se forman proporcionan la base que ha de preservar su salud en la adultez. Es por ello que en la escuela se aplica el Programa de Educación de la Salud dándole salida de forma curricular y extracurricular por parte de los profesores de Secundaria Básica y del resto de los trabajadores docentes y no docentes. Múltiples estudios han confirmado cómo un estilo de vida satisfactorio se traduce en salud y mejora de la calidad de vida.

En la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud creada en noviembre de 1986 – Canadá- quedó plasmada la siguiente cita: “ Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de vida ”.<sup>(10)</sup>

La promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario, alcanzar salud para la población se convierte en un propósito que inquieta a varios sectores y que encamina los pasos del trabajo educativo que a diario realiza el profesor con sus estudiantes para mejorar la calidad de vida, entendida ésta como las condiciones de vida y existencia del individuo que trascienden lo material.

Se tendría entonces que conjugar la promoción de la salud con el proceso educativo que establece el profesor con el estudiante y que tiene como punto de partida la clase, pero que se debe reflejar también en la educación extradocente y extraescolar como forma de organización de la actividad educativa.

## **1. 2La educación y el desarrollo de la personalidad en la adolescencia.**

Para desarrollar un estilo de vida saludable se precisa conocer el desarrollo de la personalidad del adolescente de la Secundaria Básica, la adolescencia es el período del desarrollo de la personalidad que se inicia alrededor de los 9 -10 años de edad (Educación Primaria) y se extiende hasta los 19 -20 años de edad (Educación Secundaria y Preuniversitario). En el caso que nos ocupa se realiza el acercamiento al período del adolescente de los años de estudio, en el nivel de educación Secundaria Básica (11-12 años, aproximadamente). Esta edad se caracteriza por un conjunto de cambios y transformaciones anatomofisiológicas que cristalizan con madurez biológica y reproductiva. En este período ocurren cambios en lo biológico, lo psicológico y lo social. Es bueno señalar que no en todos los adolescentes se producen estos cambios de la misma forma, lo que entraña el reto para el profesor de asumir su trabajo con el grupo de adolescentes de forma diferenciada e individualizada.

Es por lo anteriormente expuesto que la finalidad de las ciencias psicológicas es conocer e interpretar la realidad psíquica y contribuir a transformarla, por ello, su objeto de estudio es la psiquis, todos los hechos de ésta, sus manifestaciones, regularidades y leyes. Como cualquier otra ciencia, el origen y la finalidad de la psicología es la práctica.

La psiquis, al tener una naturaleza subjetiva, se configura con un matiz personal, individual, único, que la hace singular en cada sujeto, distinguiéndolo de los demás. La comprensión verdaderamente científica de la psiquis es sólo posible en los marcos de la filosofía marxista-leninista, es ella la que permite interpretar la psiquis como reflejo ideal y material, objetivo y subjetivo al mismo tiempo, sin que medien contraposiciones mecánicas. Esta comprensión se expresa en la psicología de orientación marxista, por medio de un sistema de principios que orientan la investigación psicológica. Ellos son:

- 1- El principio del determinismo materialista -dialéctico de la psiquis.
- 2- El principio de la naturaleza social de la psiquis.
- 3- El principio de la unidad de la psiquis y la actividad.

El principio del determinismo materialista -dialéctico de la psiquis se refiere a la determinación de los fenómenos psíquicos, destacando cómo las causas externas

actúan mediante las condiciones internas, las cuales a su vez se forman como resultado de los influjos externos, resulta necesario aclarar que esta determinación de lo psíquico no responde a la interacción de dos procesos, sino que se trata de un proceso único (el desarrollo psíquico) que se expresa en dos planos, los cuales se engendran simultáneamente en su unidad dialéctica. El principio de la naturaleza social de la psiquis explica que la psiquis humana no está determinada por la herencia biológica. La conciencia constituye el atributo esencial que distingue a la psiquis humana y su génesis, su desarrollo es sólo posible en los marcos de una actividad social. La interpretación marxista de este principio se encuentra con claridad en las palabras de Carlos Marx cuando plantea: "Pero la esencia humana no es algo abstracto inherente a cada individuo: Es en realidad, el conjunto de relaciones sociales."<sup>(11)</sup>

El principio de la unidad de la psiquis y la actividad resume los anteriores principios y constituye un principio esencial de la psicología marxista. En virtud de éste se comprende que la conciencia y en general la psiquis del individuo no sólo se forma en la actividad, sino que también se manifiesta en ella y al mismo tiempo la regula. La relación dialéctica que se establece entre las condiciones de vida del sujeto y sus particularidades psicológicas constituyen las fuerzas motrices del desarrollo psíquico. De esta manera, el desarrollo psíquico de los estudiantes tiene su propia lógica interna en las fuerzas motrices de este desarrollo, están determinadas por una red de causas y efectos en los que se articulan:

1. Los factores orgánicos innatos, principalmente las cualidades del sistema nervioso.
2. La actividad propia del sujeto.
3. El medio.
4. La educación y la instrucción.

Hay que destacar que la influencia de las condiciones genéticas de los factores orgánicos participa en el desarrollo de manera mediata, pues ninguna de las cualidades psíquicas se hereda directamente. La influencia del medio sociocultural y educacional posee particular importancia para la psicología del desarrollo del sujeto.

Liev S. Vigotski ofrece una concepción más integrada, sistemática y acabada del desarrollo psíquico. En su teoría concibe la actividad social, estando presente para lograrlo, la necesaria orientación y dirección por parte de los adultos (padres, otros familiares, profesores y agentes sociales) en la contextualización cultural como experiencia histórico-social actuando en y sobre la base de las funciones psíquicas superiores que constituyen los fundamentos del desarrollo moral del niño que se educa y forma. En su teoría, resulta muy interesante la concepción acerca de que el desarrollo psíquico tiene un carácter integral y en general opera a partir de la relación social y desde ella se genera la actividad psíquica interna. Éste lleva una dinámica perfectamente influida, dentro de unos límites, por las intervenciones precisas del aprendizaje guiado intencionalmente. Lo que el niño o niña puede hacer hoy con ayuda, favorece y facilita lo que haga solo mañana.

“El aprendizaje engendra un área de desarrollo potencial, estimula y activa procesos internos en el marco de las interrelaciones, que se convierten en adquisiciones internas.”<sup>(12)</sup>

Siguiendo a Vigotski se reconoce que una educación desarrolladora es la que conduce al desarrollo, va delante de él guiando, orientando, estimulando, es también aquella que tiene en cuenta el desarrollo actual para ampliar continuamente los límites de la zona de desarrollo próximo y los progresivos niveles de desarrollo del sujeto, que al decir de su autor es la distancia entre el nivel real de desarrollo determinado por la capacidad de resolver un problema y el nivel de desarrollo potencial determinado a través de la resolución de problema bajo la guía de un adulto o en colaboración de un compañero más capaz.

Se trata de que el estudiante pueda actuar, con conciencia, desde la cultura y en la cultura. Así él muestra desarrollo deseable cuando es capaz de trazarse finalidades transformativas en diversos contextos culturales, que van desde los escolares a los extraescolares; puede ejecutar acciones efectivas de transformación y regular su actividad, susceptible, esta última, de implicarlo no sólo a él como sujeto, sino también al grupo.

Si se comprendiera la vida como un proceso, un recorrido, una sucesión de momentos importantes dialécticamente vinculados entre sí, se podría apreciar cómo la experiencia

y los aprendizajes de cada momento vivido constituyen referentes inevitables para interpretar y vivir el presente, así como para proyectar el futuro.

La adolescencia es parte de ese recorrido vital con importantes momentos de aprendizajes y de cambios. Por lo general los acontecimientos de esta etapa son temidos por los adultos que, al no comprender lo que está sucediendo se confunden, se equivocan, sufren y se quejan de los adolescentes como si fuesen los culpables de los cambios que están ocurriendo. A veces toman distancia con la esperanza de que otros se ocupen del asunto y no les prestan suficiente atención, con lo cual limitan la búsqueda de soluciones a pequeñas y grandes contradicciones de la cotidianidad.

La adolescencia es una etapa normal donde la mayoría de los sujetos no presentan trastornos ni enfermedades por ser adolescentes aunque sí presentan etapas de crisis, pues se producen una serie de cambios rápidos. En este poco tiempo cambia el cuerpo, la voz, el olor del sudor, el apetito, los intereses, su modo de pensar y sentir, surgen los cuestionamientos hacia los adultos, se profundizan las contradicciones de la vida cotidiana y se define de qué se ocupará en el futuro. Hay suficientes elementos que pueden provocar inquietud, angustia, crisis. Esto debe pasar sin dejar huellas dolorosas.

Los adolescentes están sujetos a condiciones internas y externas. Las externas están dadas tanto en la escuela como en el hogar y en la que se producen cambios en la posición que ocupa el adolescente que condicionan nuevas exigencias a su actividad y comunicación. En la escuela la participación en la organización de pioneros y las nuevas asignaturas le dan un sello específico a esas condiciones externas, cambiando su posición social en el sistema de las relaciones sociales. En la familia se le asignan tareas y responsabilidades de mayor complejidad, que implican una participación más activa e independiente de la vida familiar, aunque aún continúa su peditado a la tutela de sus padres.

Las condiciones internas reflejan tanto los cambios anatomofisiológicos como psicológicos que han venido ocurriendo y que se manifiestan de modo evidente en esta etapa, por ejemplo el llamado estirón que provoca una desarmonía corporal: las extremidades resultan largas en relación con el cuerpo y aumenta la fuerza muscular, realizan movimientos bruscos y rígidos y a la vez se fatigan con facilidad.



Se desarrollan los caracteres sexuales secundarios, que constituyen la señal de madurez corporal. En ambos sexos la apariencia física se parece cada vez más a la de un adulto, lo que tiene una fuerte repercusión en el plano psicológico social. El adolescente se siente más cercano a los adultos, ya no se percibe como un niño y los que le rodean le tratan de un modo diferente, en correspondencia con sus cambios anatomofisiológicos.

El interés por la sexualidad adulta es notable y debe ser satisfecha a partir de una orientación e información amplia sobre esta esfera de la vida humana, que le permita enfrentar con éxito y seguridad las exigencias que las relaciones de pareja les plantean. A los profesores les corresponde un importantísimo papel en este aspecto, porque la familia no tiene siempre la preparación necesaria para ayudar al adolescente. Desde el punto de vista psicológico las condiciones internas en los adolescentes se caracterizan por la necesidad de independencia que se expresan en el deseo de ser tratados como adultos, se comparan con el adulto y exigen sus mismos derechos. Simultáneamente se incrementa la necesidad de ocupar un lugar en el grupo de sus contemporáneos, de conquistar el reconocimiento, la aceptación de sus compañeros.

El adolescente se identifica con un grupo en el que existen intereses, valores, puntos de vista comunes, propios de la edad, por lo que se siente comprendido, lo que no siempre ocurre en las relaciones con los adultos.

Es oportuno señalar que las actividades políticas, deportivas, culturales, recreativas y especialmente de trabajo, contribuyen al surgimiento en los adolescentes de nuevas motivaciones, se van desarrollando actitudes y rasgos del carácter como la laboriosidad, el colectivismo, la perseverancia. El desarrollo de la personalidad del adolescente está determinado en gran medida por la comunicación con sus compañeros, porque el grupo satisface las necesidades fundamentales que caracterizan sus condiciones internas.

El adolescente se caracteriza por una elevada sensibilidad que se hace muy susceptible y vulnerable a las opiniones y críticas de los demás especialmente de sus coetáneos. El adulto debe ser indulgente y benévolo, comprensivo y paciente, porque el adolescente no puede evitar cometer errores, la incorporación a la vida social adulta resulta tan difícil como cualquier otro proceso de aprendizaje.

El estudiante adolescente exige de sus profesores cualidades como la justeza, la paciencia y el buen humor. Se debe ser paciente y tolerante con ellos y permitir que algunas veces se rían y diviertan en la clase, que demoren en dar una respuesta, que puedan dar una opinión.

A los profesores llama la atención la forma de actuar de los adolescentes, es cierto que también sorprende de pronto su inteligencia, su ternura y su sentido del humor. Éstos parecen tener un radar específico para lo prohibido y peligroso. Son crueles en algunos casos y, más que valientes, temerarios; suelen ser agresivos y soberbios, dañan cosas en ocasiones sin propósito, y frente a este embate, muchos exigen tratarlos como seres extraños o peligrosos a los que hay, ante todo, que limitar. Entenderlos es un esfuerzo que bien vale la pena en primer lugar, porque facilitará la tarea cotidiana de lidiar con ellos y centrar los esfuerzos en propósitos no simplemente normativos, sino educativos.

Es necesario pensar en nuestra adolescencia, porque es justo, ese, uno de los pozos donde recordar es obligatorio. Los adultos solemos huir de cuando éramos así como los que huyen de una casa en llamas, recordamos con parcialidad las cosas que nos avergüenzan, nos enojan y entristecen, pero siendo honestos no será difícil encontrar en nuestra propia historia momentos que nos identifiquen con el adolescente que tenemos delante. También nosotros cometimos errores, todos sentimos que no se nos escuchaba, que fuimos injustamente maltratados, que no teníamos estilos de vida saludable.

Recordemos entonces en qué forma se miraba la vida; por tanto, el primer paso es tener un acto de honestidad, si somos capaces de recordar quiénes fuimos de adolescentes, no nos será tan difícil entender a los que tenemos junto a nosotros y poder ayudarles con distintas actividades a desarrollar un estilo de vida saludable.

Convivir con los adolescentes implica asumir el reto de una relación con un ente cotidianamente cambiante. El panorama no es tan negro, pero sí se tiene mucho por hacer; fundamentalmente, queda el ejercicio de ser adultos para permitir que otros se conviertan en adultos sanos. La adolescencia no es solamente un período difícil para la adultez, es en esencia la crisálida del ser humano. Para educarlos no se puede centrar en darles o negarles lo que piden, sino en proporcionarles un marco que

favorezca la satisfacción de sus necesidades y aliente el desarrollo de una persona con un estilo de vida saludable.

Los profesores son el espejo donde los adolescentes proyectan su propia luz, si se proporciona ese espejo y se ayuda a formular verbalmente lo que está ocurriendo, se les servirá en su complejo proceso de encontrarse con ellos mismos y a conocer cómo deben ser.

### **1.3 Requisitos indispensables para desarrollar un estilo de vida saludable .**

Es característico de los adolescentes sentir una vitalidad a toda prueba, nada puede dañarlos, ni ocurrirles; a otros sí, pero nunca a sí mismos. Es necesario comprender que aunque esto sucede así hay que cuidar la salud y para cuidarla se debe conocer cuáles son los riesgos y cómo protegerse.

Según Elsa Gutiérrez Baró en el texto “Muy en serio y algo en broma” refirió que para tener una buena salud los adolescentes deben tener en cuenta los siguientes requisitos:

1. El deporte y los ejercicios no pueden faltar en la vida cotidiana de los jóvenes. Es conveniente caminar diariamente unos kilómetros. Aprender a nadar desde pequeños y practicar la natación es un ejercicio muy completo para la mente y para el cuerpo.
2. Es necesario que los adolescentes duerman 8 horas diarias como promedio. Dormir no es perder el tiempo, es proteger las restantes horas del día, dormir poco provoca irritabilidad, cansancio, falta de memoria y poca capacidad para hacer buenos juicios y reflexiones.
3. Es necesario hacer una dieta balanceada, ésta requiere frutas y vegetales. El paladar también se educa.
4. El aumento de peso está relacionado con la dieta, pero también con la genética. No hay que cultivar la delgadez extrema. Hay que evitar la obesidad porque es causa de enfermedades, que aparecen en la adultez como la hipertensión arterial, la diabetes y los problemas ortopédicos.
5. Hay que evitar las conductas sexuales de riesgo y para esto hay que tener una información amplia donde predomine el respeto hacia la sexualidad propia y la ajena.

6. Evitar el cigarro, el alcohol y las drogas.
7. Hay que acudir a la responsabilidad individual y a la colectiva para evitar los accidentes del tránsito. La mayoría en esta edad están relacionados con las bicicletas.
8. Hay que tener una correcta higiene personal y un gran cuidado de los dientes, éstas constituyen actividades cotidianas, pero no por eso son menos importantes.
9. Hay que recordar que todos los dientes son necesarios y no deben extraerse siempre que puedan obturarse.
10. Hay que cuidar la audición. A los jóvenes les gusta escuchar la música bien alta. Si una persona se expone a sonidos fuertes por un tiempo largo va perdiendo la capacidad auditiva e, incluso, puede perder totalmente la audición si el sonido es muy alto y cerca del oído.
11. Tener un buen estado de ánimo, reír cada vez que surja la oportunidad y no deprimirse por pequeñeces ayuda a la salud mental y contribuye al buen funcionamiento del organismo. Cantar, bailar e integrarse a un grupo de teatro es altamente positivo.

### **Deporte y ejercicios físicos.**

Hacer ejercicios no significa necesariamente correr kilómetros al día o apuntarse a un gimnasio, la idea es dejar atrás el sedentarismo y mantenerse en actividad con el fin de gastar energía. Haciendo una caminata diaria de 30 minutos todos los días se queman aproximadamente doscientas calorías.

El ejercicio también tiene un efecto positivo sobre la presión arterial, el corazón, los pulmones, los lípidos sanguíneos como el colesterol y los triglicéridos y la insulina, además reduce el estrés y la ansiedad, refuerza la autoestima y la sensación de control, favorece el funcionamiento intestinal, se previene la osteoporosis al promover la fijación del calcio en los huesos, mejora la movilidad de articulaciones, tendones y músculos, fortalece el sistema inmunológico, aumenta la resistencia a infecciones y mejora la cicatrización.

## **Sueño**

El déficit de sueño es la circunstancia que la persona experimenta cuando las horas de sueño reparador que duerme no son suficientes para sentirse bien. Las causas pueden ser voluntarias (dictadas por el estilo de vida de la persona) o involuntarias (debido a problemas de salud).

Los investigadores médicos calculan que la población mundial duerme, como promedio, una hora menos por noche de lo que se necesita, aunque no parezca mucho, este déficit de seis mil millones de horas ha fomentado la investigación sobre los diversos trastornos relacionados con el sueño y el impacto que tienen en la calidad de vida.

Un tercio de los adolescentes duerme cada noche menos de ocho horas, por lo que sufren de mala concentración, olvidos y cambios de humor. La falta de sueño también genera mayor riesgo de obesidad, diabetes, depresión y accidentes automovilísticos graves.

## **Sexualidad**

Es importante hablar con los adolescentes sobre sexualidad responsable para convertir esta etapa de la vida en una época de crecimiento positivo y satisfactorio, se debe dar una información clara y correcta acerca de la sexualidad para que puedan hacer elecciones sabias, deben saber que es algo normal, es un aspecto integral de la vida de todos, deben conocer sobre sexo seguro y los métodos para lograrlo.

Deben conocer que las prácticas preventivas son aquellas que evitan o reducen significativamente el riesgo de contraer una ITS, el VIH/SIDA y el embarazo no deseado. Lo más recomendable para los adolescentes sería posponer las relaciones sexuales hasta después de los diecisiete o mejor después de los veinte años de edad, ahí ya están dadas las condiciones biológicas, psicológicas y sociales, pero además, es recomendable haber logrado estabilidad en la relación, amor mantenido e intenso, deseo de ambos, conducta responsable para evitar consecuencias negativas de lo que se desea hacer y elección de un lugar privado y adecuado.

Debe quedar claro para los adolescentes que lo más importante en esta etapa de su vida es la prevención a través de una correcta educación. Los adolescentes necesitan aprender a vivir de una forma diferente, más sana y segura .

### **Drogas**

La primera función del Profesor de Secundaria Básica es guiar y orientar la educación de los adolescentes, por lo que es este profesional quien más preparado está para proteger al adolescente del flagelo de las drogas.

Prescindiendo de la edad, sexo o nacionalidad, nadie está libre de los riesgos del consumo peligroso de alcohol. Ahora bien, ¿qué efecto tiene esta sustancia en el organismo? ¿Qué peligros encierra para la salud si se toma en exceso?

El etanol, compuesto presente en la mayoría de las bebidas alcohólicas, es una neurotoxina o, lo que es lo mismo, una sustancia capaz de deteriorar o destruir el sistema nervioso. Es importante que los adolescentes conozcan todos estos peligros y sean capaces de rechazar su consumo, porque, cuando se toma en grandes cantidades, puede dejar al bebedor en coma o incluso matarlo. Aunque el cuerpo tiene la capacidad de transformar el etanol en sustancias inofensivas, no puede hacerlo de inmediato. Si en un lapso dado se consume más alcohol de lo que el cuerpo puede procesar, el etanol se acumula en el organismo y comienza a entorpecer notoriamente las funciones del cerebro, altera el flujo de información en el cerebro e impide que éste funcione con normalidad. Por ello, la persona que se excede con el alcohol arrastra las palabras, ve borroso, se mueve con torpeza y se desinhibe, manifestando así algunos de los síntomas más comunes de la intoxicación etílica, ésta ataca gradualmente al hígado, favorece la aparición de cáncer hepático, el alcohol incrementa de forma significativa el riesgo de tener cáncer de boca, faringe, laringe y esófago. Por otra parte, las mujeres que beben a diario tienen más probabilidades de padecer cáncer de mama.

### **Hábitos alimenticios.**

Según el diccionario Larouse, la obesidad es una enfermedad, un aumento de la grasa corporal que determina un peso superior al normal y dificulta la circulación sanguínea, lo que, para la mayoría de las personas es equivalente a la gordura, no exento de esto los adolescentes ya que en esta etapa de la vida hay más apetito.

Los adolescentes acostumbran a ingerir con los alimentos más calorías que las que gastan con el cuerpo. El adolescente obeso es un comedor que no puede controlar lo que ingiere, a sabiendas de que, poco a poco, está arruinando su vida con una figura que se va volviendo antiestética de forma lenta y progresiva y con una salud cada vez más deteriorada. La obesidad no está determinada por la cantidad de lo que se come sino por el tipo de comida que se ingiere en el organismo.

Es importante que los adolescentes conozcan que una dieta balanceada y basada fundamentalmente en productos de origen vegetal es esencial para desarrollar estilos de vida sanos y evitar enfermedades de carácter no infeccioso como son las cardiovasculares, afecciones del hígado, caries dentales, cáncer y diabetes: deben tener presente, además, que la cocina natural emplea plantas aromáticas, como el ajo, la cebolla, el tomillo, el apio, la mejorana y otras, no sólo por los sabores que aportan, sino también por sus propiedades medicinales, por ejemplo, son digestivas, antisépticas, antioxidantes, antiparasitarias, expectorantes y diuréticas.

La mayoría de los adolescentes come más que las cantidades diarias recomendadas por los expertos, pero menos cuando se trata de frutas y verduras.

“Comer bien, que no es comer ricamente, sino comer cosas sanas bien condimentadas, es necesidad primera para el buen mantenimiento de la salud del cuerpo y de la mente...”<sup>(13)</sup>

### **La música alta.**

Con mucha frecuencia, el exceso de ruido disminuye la calidad de vida de los habitantes de las ciudades. Según la Organización Mundial de la Salud, el ruido puede tener incluso consecuencias negativas en la salud. Los efectos perjudiciales de la contaminación acústica han sido reconocidos a nivel mundial, el exceso de ruido atenta contra los derechos fundamentales del individuo a la integridad física y moral, a la intimidad personal, familiar y la inviolabilidad del domicilio. La contaminación acústica grave podría causar deficiencias auditivas, perturbación del sueño, neurosis, hipertensión e incremento de las tendencias agresivas.

A los adolescentes les gusta oír la música bien alto, esto motiva disgustos en la familia porque a los adultos les sucede lo contrario, la solución correcta no es que éstos se

encierren y pongan los equipos a toda voz; la solución es educarlos y hacerlos entender que esto no es sano, sino que los puede enfermar.

El ruido agrava los padecimientos cardiovasculares, eleva el colesterol, provoca insomnio, fatiga, falta de concentración, malestar de estómago, pérdida de equilibrio, cefaleas, alteraciones de la voz, perturbaciones de la atención y la concentración mental, interferencias en la comunicación hablada, depresión del sistema inmunológico, inestabilidad de la presión arterial, estrés, alteraciones en el sistema nervioso central con cambios de conducta y en el carácter, hipoacusia o sordera irreversible, por todo esto lo más importante es lograr que los adolescentes tomen conciencia de todos los daños que pueden sufrir y sep an buscar una solución para escuchar música sin afectar su salud o sea mantener un estilo de vida sano.

### **La risa.**

Es esencial que los estudiantes adolescentes sepan que un estilo de vida saludable también implica mantener un buen estado de ánimo de ahí que la risa sea muy beneficiosa para la salud, estimula nuestras defensas, puede prevenir muchas enfermedades y mejorar el curso de algunas dolencias. Produce increíbles beneficios a nivel físico y mental, la frecuencia cardiaca se dobla, aumenta la presión sanguínea, la respiración se hace más rápida y profunda, se liberan hormonas y se activa el metabolismo.

“Los científicos calculan que tan solo medio minuto de risa alegre equivale a cuarenta y cinco minutos de reposo absoluto, añaden que una carcajada espontánea es igual a tres minutos de ejercicio aeróbico, y diez sonrisas cálidas son como remar vigorosamente durante diez minutos”.<sup>(14)</sup>

Otros beneficios de la risa son que entra tres veces más aire a los pulmones y mejora n la circulación, la digestión, el metabolismo, la actividad cerebral y la eliminación de sustancias nocivas; como ayuda para alcanzar un buen estado de ánimo se recomienda sonreírse a sí mismo, sonreírles a los miembros de la familia a primera hora de la mañana.

El buen sentido del humor ayuda a pensar, sentir y actuar de forma más positiva contribuye a facilitar la comunicación, potenciar la inmunidad, aliviar el dolor, reducir la



ansiedad, relajar la tensión psíquica y muscular, inspirar la creatividad y mantener la esperanza.

La risa es la mejor terapia para retrasar el envejecimiento cutáneo, al reír, sobre oxigenamos a las células y tejidos, logrando eliminar las ojeras y el aspecto cansado de la piel; ya es considerada como una fuente de vida que está al alcance de las manos. Lope de Vega, escritor español del siglo XVII, apuntó: “Si humor gastar pudiera, con más salud sospecho que viviera”. <sup>(15)</sup>

### **Accidentes del tránsito**

A medida que el tránsito aumenta, aumenta también el peligro para la vida humana. Muchos adolescentes mueren anualmente en accidentes viales, y la cifra se sigue elevando, sobre todo en ciertas partes del mundo. En Cuba, predominan los accidentes de los adolescentes en bicicletas.

Conduciendo con atención se puede evitar un tragante, un bache, una pendiente pronunciada, objetos o desperdicios situados imprudentemente en la vía, además se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Transitar lo más próximo posible al contén de la acera o borde de la carretera.
- Mantener una velocidad que permita controlar la bicicleta ante cualquier imprevisto.
- Antes de realizar cualquier maniobra, cerciorarse de que no existe peligro y hacer la señal de mano correspondiente.
- De noche usar ropa de colores claros y brillantes.
- En lugares conflictivos como semáforos, cruces peligrosos o de alto flujo de peatones que ofrezcan dudas de cómo circular, lleva la bicicleta de la mano.

### **Higiene.**

La formación de hábitos relacionados con la higiene personal en los adolescentes, constituye una tarea más y comprende la práctica sistemática de las medidas higiénicas que se deben aplicar para mantener un buen estado de salud.

El aseo del cuerpo se practica con el propósito de mantener la limpieza y conservar la salud. Consiste en el cuidado de la piel, las axilas, el cabello, los órganos genitales externos, las manos, la cara, la cavidad bucal, así como la higiene del vestuario.

El baño debe efectuarse diariamente, la falta de éste hace que se presenten numerosas enfermedades tanto de origen bacteriano como parasitarias.

Otra acción necesaria es el lavado de cabello, que estimula la circulación y propicia vitalidad a la raíz del cuero cabelludo. El lavado deberá realizarse dos o tres veces por semana en las adolescentes; en el varón debe ser diario. El uso del peine ha de ser individual para prevenir la pediculosis y las caspas.

Los adolescentes deben prestar especial atención a la higiene de los genitales externos. En el caso de las hembras, se debe efectuar un aseo cuidadoso y un enjuague correcto; este proceso debe iniciarse en la vulva y terminar en el ano, para evitar el paso de microorganismos.

Otra cuestión fundamental, la constituye la higiene de las manos; estas deben lavarse cuantas veces sea necesario, por ser la parte del cuerpo que más utilizan. Por tal razón se deben lavar, sobre todo, antes de acostarse, antes y después de realizar las necesidades fisiológicas, antes de manipular los alimentos y al llegar de la calle o escuela.

La higiene de las fosas nasales debe efectuarse en el momento del baño. En la nariz no deben introducirse objetos de ningún tipo y mucho menos los dedos. La higiene de los ojos no comprende limpieza especial; es suficiente el lavado normal de la cara. No se deben frotar con las manos sucias; cuidar la iluminación y la distancia a la que se realiza la lectura y la escritura, son cuestiones a tener en cuenta en su cuidado.

La higiene de los oídos se limita al pabellón de la oreja durante el baño; no se deben introducir objetos para su limpieza.

La higiene buco dental comprende el aseo o limpieza diaria y el examen periódico por un estomatólogo. El cepillado debe efectuarse después de la ingestión de alimentos y antes de acostarse, con una frecuencia mínima de cuatro veces al día.

La higiene del vestuario comprende la ropa y el calzado. Mantener la ropa limpia es un hábito que debe fomentarse desde niño no sólo por razones estéticas, sino para el buen desarrollo de la personalidad en la prevención de enfermedades. El calzado debe ser cómodo pues unos zapatos de talla inadecuada pueden deformar los pies, deben mantenerse limpios.

Conociendo cada requisito educativo, los profesores deben aportar los conocimientos necesarios para que si se producen vivencias de forma natural y espontánea que afecten el estilo de vida saludable del adolescente éste cuente con una cierta

independencia para enfrentarlo. El momento en que el adolescente tiene contacto directo con un problema específico que afecta su salud y está consciente de ello influye en la fijación correcta del modo de resarcirlo .

El profesor puede apreciar cada día muchas muestras del comportamiento de sus estudiantes y generar actividades dirigidas a desarrollar un estilo de vida sano, tiene que haber motivación en cada una de ellas, hay que despertar sentimientos, de ben incluir gustos, preferencias e inquietudes de forma implícita para lograr a largo plazo el propósito deseado, esto no siempre puede ser en un tiempo específico, ni en un lugar determinado, hay que ser celosos observadores del momento propicio para en cada oportunidad hacer cumplir el objetivo y tener en cuenta que no todos los adolescentes tienen las mismas necesidades educativas. Al respecto Fidel señaló:

“... no todos los seres humanos, son de la misma condición, del mismo temperamento y del mismo carácter, la educación tiene una influencia decisiva y es la educación lo único capaz de desarrollar las inclinaciones del ser humano...” <sup>(16)</sup>.

El educador es sin dudas, laborioso, sembrador de ideas y lucha por garantizar un porvenir de hombres de bien, sanos, fuertes, independientes.

En este capítulo se hace, desde sus inicios, alusión a lo que se define, de sde 1945, como tareas principales de la medicina: la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación, que más tarde impulsan el estudio de los elementos no biológicos que intervienen en la salud del ser humano. Dicha condición al interactuar con la ca tegoría de condiciones de vida indica que todos los grupos poblacionales no tienen el mismo modo y estilo de vida, situación que no deja exentos a los adolescentes cubanos. De ahí el papel esencial del maestro y sobre todo de la escuela cubana como centro promotor de salud para lograr en los adolescentes un estilo de vida saludable que les permita vivir más y mejor.

## Capítulo II: Modelación teórico práctica de la propuesta de solución.

### 2.1 Determinación de necesidades.

Para determinar las carencias en relación a un estilo de vida saludable en los adolescentes del grupo 9<sup>no</sup> 3 del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe” se aplican diferentes instrumentos (Ver anexos 1, 4, 7,10) para los cuales se emplean lo siguientes índices de medición.

Por todo lo anterior se procedió al diseño y aplicación de un sistema de actividades para contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes; siendo imprescindible la operacionalización de la variable dependiente.

Variable dependiente: El desarrollo del estilo de vida saludable.

Dimensiones	Indicadores
1- Conocimiento conceptual del estilo de vida saludable.	1.1 Conocimiento del concepto estilo de vida saludable por parte de los adolescentes.
	1.2 Requisitos del estilo de vida saludable.
	1.3 Importancia del estilo de vida saludable.
2-Manifestación en la práctica del estilo de vida saludable.	2.1 Cumplimiento de los requisitos para llevar un estilo de vida saludable. Tales como: la práctica de deportes y ejercicios físicos en la vida cotidiana de los jóvenes, dormir ocho horas diarias como promedio, mantener buenos hábitos alimenticios respaldados por una dieta balanceada, evitar las conductas sexuales de riesgo, así como evitar el cigarro, el alcohol y las drogas.

## **Índices de Medición.**

Los valores otorgados se relacionan con la escala Bien (B), Regular (R) y Mal (M).

Dimensión: 1 Conocimiento conceptual del estilo de vida saludable.

Indicador 1.1 Conocimiento del concepto por parte de los adolescentes.

Bien: Cuando los adolescentes conocen el concepto de estilo de vida saludable.

Regular: Conocen algunos rasgos del concepto, pero no saben definirlo.

Mal: No conocen ningún rasgo del concepto.

Indicador: 1.2 Requisitos del estilo de vida saludable.

Bien: Si los adolescentes conocen la mayoría de los requisitos para llevar un estilo de vida saludable.

Regular: Si los adolescentes conocen algunos de los requisitos para llevar un estilo de vida saludable.

Mal: Si los adolescentes no conocen los requisitos para llevar un estilo de vida saludable.

Indicador: 1.3 Importancia del estilo de vida saludable.

Bien: Cuando consideran que del estilo de vida de una persona depende su salud.

Regular: Cuando muestran alguna preocupación por el estilo de vida saludable.

Mal: Cuando le restan importancia al estilo de vida saludable.

Dimensión: 2 Manifestación en la práctica del estilo de vida saludable.

Indicador: 2.1 Cumplimiento de los requisitos para llevar un estilo de vida saludable.

Bien: Cuando los adolescentes cumplen con casi todos los requisitos

Regular: Cuando los adolescentes cumplen algunos de los requisitos.

Mal: Cuando los adolescentes no cumplen los requisitos.

Del análisis cuantitativo se obtienen los siguientes resultados iniciales:

Encuesta a los adolescentes (Ver anexo 1) con el objetivo de constatar el nivel de conocimientos que poseen con respecto al concepto, requisitos e importancia del estilo de vida saludable la misma arrojó los resultados: (Ver anexo 2) que a continuación se presentan:

En cuanto a la dimensión 1: Conocimiento conceptual del estilo de vida saludable, el indicador 1.1: Conocimiento del concepto de estilo de vida saludable por parte de los adolescentes se pudo constatar que: 19 adolescentes no conocen el concepto lo que

representa el 63,4%, 7 conocen algunos rasgos, pero no saben definirlo para un 23,3% y sólo 4 saben de forma correcta la definición para un 13.3%.

Relacionado con el indicador 1.2: Requisitos del estilo de vida saludable arrojó los siguientes resultados, 14 adolescentes no conocen nada de los requisitos que implica una vida sana representando el 46,7%, 9 conocen algunos de ellos para un 30% y 7 conocen casi todos para un 23,3%. En el indicador 1.3: Relacionado con la importancia de un estilo de vida saludable arrojó los siguientes resultados, 15 adolescentes del grupo le restan importancia al estilo de vida sano porque piensan que por su edad no puede pasarles nada representando el 50%, 10 muestran alguna preocupación para un 33,4% y 5 dicen que es muy importante la forma de vida de una persona pues de ello dependen su salud y bienestar lo que representa el 16,6 %.

Con la aplicación de este instrumento se arribó a la conclusión de que existen dificultades con el conocimiento conceptual del estilo de vida saludable, y de los requisitos que éste implica; los adolescentes no le dan importancia al estilo de vida saludable.

Al analizar la dimensión 2: Manifestación en la práctica del estilo de vida saludable en el indicador 2.1: Cumplimiento de los requisitos para llevar un estilo de vida saludable, en la guía de observación al horario de descanso ( 12 M- 1 PM) (Ver anexo 4) que tiene como objetivo constatar el cumplimiento de la higiene buco dental de los adolescentes del 9<sup>no</sup> 3 así como observar el respeto que poseen por la sexualidad propia y la ajena se pudo constatar que 20 adolescentes están mal en la higiene buco dental lo que representa un 66,66%, 10 están bien en este aspecto para un 3,34%( Ver anexo 5).

En cuanto al respeto a la sexualidad propia y ajena se observa que existen dificultades porque tienen un cambio frecuente de pareja, además no tienen buena información en relación con el tema de sexualidad propia y ajena.

Con la aplicación de este instrumento (2) se arribó a la conclusión de que existen dificultades con la higiene buco dental porque no tienen hábito de realizarla después de consumir la merienda escolar.

Se aplicó una guía de observación a una clase de Educación Física (Atletismo, carrera rápida) (Ver anexo 7) con el objetivo de constatar el cumplimiento de uno de los requisitos básicos para desarrollar un estilo de vida saludable en los adolescentes, se

pudo patentizar que 19 adolescentes que representan un 63,4% realizan mal los ejercicios de acondicionamiento, 8 lo hacen de forma regular para un 26,6% y 3 lo realizan de manera correcta para un 10%. Se analiza además que 18 adolescentes (60%) hacen de forma incorrecta el calentamiento general, 6 (20%) lo ejecutan de forma regular y 6 (20%) bien.

El calentamiento específico para el objetivo principal de la clase también tuvo dificultades, porque 18 lo realizaron mal (60%), 6 lo hacen regular para un 20% y 6 lo hacen bien para un 20%. En la carrera rápida como culminación de la clase se aprecia que 19 la hacen de forma incorrecta (63,4%), 8 de forma regular (26,6%) y sólo tres bien para un 10%. (Ver Anexo 8).

Este instrumento (3) permitió conocer que existen carencias en relación con la práctica de ejercicios físicos en el grupo 9<sup>no</sup> 3 lo que hace evidente el problema relacionado con el desarrollo de un estilo de vida saludable en estos adolescentes.

Cuando se aplica la entrevista grupal (Ver anexo 10) se comprueba que: 23 adolescentes tienen malos hábitos alimenticios para un 76,7% ya que no consumen de forma correcta los grupos básicos de alimentos, 5 lo comen de forma regular para un 16,6% y sólo 2 ingieren bien los grupos básicos, prefieren el consumo de frutas y vegetales para un 6,6% (Ver anexo 11). En cuanto a la práctica del deporte y ejercicios físicos se comprobó que no tienen hábitos relacionados con estas disciplinas ya que sólo 5 lo realizan frecuentemente para un 16,66%, 7 lo hacen ocasionalmente para un 23,34% y 18 nunca practican deportes para un 60% (Ver anexo 11).

En cuanto al requisito relacionado con la ingestión de bebidas alcohólicas y el uso de cigarrillos se constata que sólo 3 adolescentes del grupo presentan dificultades para un 10% (Ver anexo 11). Referido al horario de sueño se comprueba que 12 duermen menos de 8 horas para un 48% lo que trae problemas de cansancio, irritabilidad, falta de memoria entre otras cosas. Con respecto al cuidado de la audición se detectan grandes dificultades ya que 28 adolescentes prefieren escuchar la música bien alta para un 93,33% lo que trae consigo la pérdida de la capacidad auditiva o totalmente de la audición si el sonido es muy alto y cerca del oído, sólo 2 lo hacen de forma ocasional para un 6,64%.

En cuanto al cuidado de los dientes 4 admiten cepillarse cuatro veces al día lo que es correcto para un 13,33%, 7 lo hacen sólo tres veces lo que representa un 23,34% y 19 admiten cepillarse dos veces al día para un 63,33%( Ver anexo 11). En el requisito relacionado con conductas sexuales de riesgo también se aprecia que 17 adolescentes cambian frecuentemente de pareja para un 56,67 %, 8 lo hacen ocasionalmente para un 26,66% y sólo 5 prefieren las relaciones estables para un 16,67% ( Ver anexo 11).En relación con el buen estado de ánimo no se presentaron grandes dificultades porque el estar siempre riendo es propio de la adolescencia sólo 2 de ellos manifiestan reírse ocasionalmente para un 6,66%. (Ver anexo 11).

El instrumento 4 permitió conocer que existen dificultades con la realización práctica de las actividades que dan cumplimiento a los requisitos que implica una vida sana por lo que los adolescentes no desarrollan un estilo de vida saludable. Por tales motivos la moda es M (Ver anexo 13) lo que ratifica la necesidad de resolver el problema.

Después de analizar todos los instrumentos aplicados (Anexo # 1, 4, 7,10), se comprobaron las dificultades en torno al estilo de vida saludable en los adolescentes por cuanto hay carencias en el conocimiento del concepto de estilo de vida saludable, sus requisitos e importancia, así como del cumplimiento en la práctica de los requisitos .

## **2.2 Fundamentación de la propuesta de solución al problema.**

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el diagnóstico de necesidades que corrobora la veracidad del problema científico, se propone un sistema de actividades con el objetivo de contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes del grupo 9<sup>no</sup> 3 del centro Mixto “Mártires de La Sierpe”.

El término sistema se usa profundamente en la literatura de cualquier rama del saber contemporáneo y en la pedagogía se ha venido incrementando en los últimos años.

En términos generales sistema se utiliza:

- ❖ Para designar una de las características de la organización de los objetos y fenómenos de la realidad educativa
- ❖ Para designar una forma específica de abordar el estudio (Investigativo) de los objetos y fenómenos educativos ( enfoque sistémico – análisis)
- ❖ Para designar un tipo particular de resultados de la investigación pedagógica.



El sistema como resultado científico pedagógico, además de reunir las características generales de los sistemas reales (Totalidad, centralización, jerarquización, integridad) debe reunir características peculiares:

- ❖ Intencionalmente: Debe dirigirse a un propósito explícitamente definido.
- ❖ Grado de terminación: Se debe definir cuáles son los criterios que determinan los componentes opcionales y obligatorios respecto a su objetivo.
- ❖ Capacidad referencial: Debe dar cuenta de la dependencia que tiene respecto al sistema social en que se inserta.
- ❖ Grado de Amplitud: Se deben establecer explícitamente los límites que lo definen como sistema.
- ❖ Aproximación analítica al objeto: El sistema debe ser capaz de reproducir analíticamente el objeto cuyas características se pretenden modificar.
- ❖ Flexibilidad: Debe poseer capacidad para incluir los cambios que se operan en la realidad.

Teniendo en cuenta lo anterior se considera que el sistema como resultado científico es una construcción analítico – teórico o práctica sustentada en determinados postulados teóricos que intenta la finalización (optimización) de un sistema pedagógico y se dirige a la obtención de determinados resultados en la práctica educativa o a mejorar los ya existentes.

Múltiples son las definiciones de sistema, tal como múltiples son los científicos que han trabajado esta temática, tales como:

“Es un conjunto de entidades caracterizadas por ciertos atributos que tienen relaciones entre sí y están localizados en un cierto ambiente de acuerdo con un criterio objetivo, las relaciones determinan la asociación natural entre dos o más entidades o entre sus atributos”.<sup>(17)</sup>

“Conjunto de elementos e interacción significa que un elemento cualquiera se comportara de manera diferente si se relaciona con otro elemento distinto dentro del mismo sistema. Si los comportamientos no difieren, no hay interacción y por tanto tampoco hay sistema”.<sup>(18)</sup>

“Conjunto delimitado de componentes, relacionados entre sí que constituyen una formación íntegra”.<sup>(19)</sup>

“Un sistema es una totalidad, una configuración de elementos que se integran recíprocamente a lo largo del tiempo y del espacio, para lograr un espacio, para lograr un propósito común, una meta, un resultado. El sistema como un todo tiene propiedades superiores a cada una de sus partes por separado”.<sup>(20)</sup>

Muchas son las definiciones existentes estas dependen de las orientaciones de sus autores y de los términos utilizados existiendo consenso al señalar que:

El sistema es una forma de existencia de la realidad objetiva.

Existen también sistemas, que el hombre crea con determinados propósitos.

Un sistema es un conjunto de elementos que se distinguen por un cierto ordenamiento.

Cada elemento del sistema puede ser asumido a su vez con totalidad.

Los elementos que conforman un sistema presentan marcada independencia, por tanto, organizados de manera sistémica, es decir, alcanzar determinada sistematización, presupone su ordenamiento lógico y jerárquico.

La autora se suscribe a la definición abordado por los autores Marcelo Arnol y F. Osorio, los que definen el mismo como: “el conjunto de elementos que guardan estrecha relación entre sí, que mantienen al sistema directo o indirectamente unido de forma más o menos estable y cuyo comportamiento persigue normalmente un objetivo”.

<sup>(21)</sup>

El concepto anterior se utilizó durante la aplicación del sistema de actividades encaminadas a desarrollar un estilo de vida saludable, esta elección estuvo determinada por considerar esta definición sencilla e integradora a la vez. El sistema de actividades tiene como propósito fundamental la proyección del proceso de transformación del objeto de estudio desde un estado real, hasta un estado deseado. Sirve para concebir, planificar y dirigir las actividades para alcanzar los objetivos propuestos. El mismo parte de un diagnóstico en el que se evidencia el problema con el estilo de vida saludable, a éste le sigue la proyección de actividades y por último la ejecución y control de éstas. Consta de diferentes etapas: orientación, ejecución y control.

El sistema facilita la interacción entre el investigador y el sujeto investigado facilitando el desarrollo de la investigación y por tanto obtener resultados a medi año o corto plazo.

La propuesta responde a la necesidad de desarrollar estilos de vida saludable en los adolescentes; se pone en práctica en horarios docentes y extradocentes aprovechando las posibilidades que brinda la clase y los turnos de capacitación pioneril, en el horario de merienda escolar y en turnos de deporte participativo, entre otros.

## 2.3 – Propuesta de Solución.

### Sistema de Actividades

Objetivos: Contribuir al desarrollo del estilo de vida saludable en los adolescentes del 9<sup>no</sup> 3.

No	Actividades	Objetivo	Acciones	Participantes	Ejecutor	Fecha de cumplimiento.
1	Clase de comprensión del texto: ¿Qué les queda a los jóvenes?	Contribuir al desarrollo un estilo de vida saludable en los adolescentes a través de la comprensión del texto para que rechacen todo lo que atente contra éste.	Se realiza la comprensión del poema ¿Qué les queda a los jóvenes? de Mario Benedetti a partir del algoritmo de la clase de comprensión para hacerlos reflexionar y rechazar todo lo que atente contra una vida sana.	Profesor de Secundaria Básica. Adolescente.	Profesor de Secundaria Básica.	septiembre
2	Taller de lectura.	Reflexionar sobre la importancia que tiene un estilo de vida saludable a través de la lectura de fragmentos seleccionados del libro.	Se realiza la lectura y debate de fragmentos del libro: Muy en serio y algo en broma para hacerlos reflexionar sobre la importancia de una vida sana.	Profesor de Secundaria Básica. Adolescente.	Profesor de Secundaria Básica.	octubre

No	Actividades	Objetivo	Acciones	Participantes	Ejecutor	Fecha de cumplimiento.
3	Taller de reflexión	Reconocer los requisitos que implica un estilo de vida saludable partiendo del análisis del documental.	<p>Se presenta el documental.</p> <p>Se debate el mismo a través de opiniones que emitan los adolescentes.</p> <p>Se debate qué es un estilo de vida sana.</p> <p>Se analizan los requisitos que implica una vida sana.</p> <p>Se intercambia sobre la importancia de una vida sana</p>	Adolescente Profesor de Secundaria Básica.	Profesor de Secundaria Básica.	octubre
4	Conversamos con el doctor	Contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable a través del intercambio con el especialista en el tema.	<p>Visita previa del Profesor de Secundaria Básica al doctor para programar el conversatorio sobre el tema</p> <p>Se establece la fecha de la</p>	Profesor de Secundaria Básica. Adolescente Doctor	Profesor de Secundaria Básica y	noviembre

No	Actividades	Objetivo	Acciones	Participantes	Ejecutor	Fecha de cumplimiento.
			<p>visita</p> <p>Se prepara a los adolescentes para la visita con preguntas directas.</p>		doctor.	
5	Taller de comunicación oral	Debatir sobre la importancia que tiene la práctica de ejercicios físicos para desarrollar un estilo de vida saludable.	<p>Se invita a Yangaliny Jiménez Domínguez , gloria del deporte cubano de nuestro municipio, para asistir al taller de comunicación</p> <p>Se debate con el deportista la importancia de la práctica de ejercicios físicos</p> <p>Se estimula a los adolescentes destacados en el taller.</p>	<p>Profesor de Secundaria Básica. Adolescente Deportista</p>	<p>Profesor de Secundaria Básica.</p>	<p>noviembre</p>
6	Juego en horario libre	Contribuir al desarrollo de un estilo de vida	Se crean equipos para los diferentes juegos que se	Profesor de Secundaria	Profesor de	diciembre

No	Actividades	Objetivo	Acciones	Participantes	Ejecutor	Fecha de cumplimiento.
		saludable a través de la práctica de diferentes juegos que tributen a la realización de ejercicios físicos.	realizan en la escuela según el gusto de los adolescentes. Se muestran en la pizarra las diferentes modalidades que se pueden practicar. Se realizan eventos competitivos con otros grupos. Se estimula moralmente a los adolescentes de los equipos ganadores.	Básica. Profesor de Educación Física Adolescente	Secundaria Básica.	
7	Seminario educativo.	Fomentar un estilo de vida saludable en los adolescentes a través del seminario educativo con los requisitos que éste implica.	Formación de equipos para el seminario educativo. Orientación de actividades. Orientación de la bibliografía. Ubicación de las fechas de exposición de los equipos. Estimulación de los mejores	Profesor de Secundaria Básica. Adolescentes	Profesor de Secundaria Básica.	enero

No	Actividades	Objetivo	Acciones	Participantes	Ejecutor	Fecha de cumplimiento.
			trabajos.			
8	Visitamos la fábrica “El Álamo”	Contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes a partir de la valoración que hagan sobre una dieta balanceada.	<p>Visita previa a la fábrica para la coordinación de la actividad.</p> <p>Recorrido por la fábrica y escuchar la explicación sobre el proceso de elaboración de la Merienda Escolar.</p>	<p>Profesor de Secundaria Básica.</p> <p>Adolescentes</p>	<p>Profesor de Secundaria Básica</p>	enero
9	Charla educativa.	Contribuir al desarrollo de correctos hábitos alimenticios en los adolescentes para fomentar un estilo de vida saludable.	<p>Coordinación de la actividad con el doctor.</p> <p>Programación de la visita.</p> <p>Explicación sobre qué es una dieta sana.</p> <p>Análisis de la pirámide alimenticia.</p>	<p>Profesor de Secundaria Básica.</p> <p>Adolescentes</p>	<p>Profesor de Secundaria Básica</p>	febrero



No	Actividades	Objetivo	Acciones	Participantes	Ejecutor	Fecha de cumplimiento.
			Redacción sobre el tema			
10	Promoción del libro "Cocina ecológica".	Fomentar en los adolescentes un estilo de vida saludable a través de la lectura del libro Cocina Ecológica.	<p>Presentación del libro.</p> <p>Reseña de la autora.</p> <p>Se explica de forma breve el contenido del libro.</p> <p>Se motiva para la lectura del mismo.</p> <p>Se orienta y controla la actividad.</p>	Profesor de Secundaria Básica. Adolescentes	Profesor de Secundaria Básica	febrero
11	Taller pioneril Sexualidad Responsable	Debatir la problemática de sexualidad como elemento esencial para desarrollar un estilo de vida saludable.	<p>Se presenta el tema que se trabajará en el taller.</p> <p>Se establece el horario del mismo.</p> <p>Se seleccionan los integrantes.</p> <p>Se orienta el trabajo a realizar por los integrantes</p>	Profesor de Secundaria Básica. Adolescentes	Profesor de Secundaria Básica	marzo

No	Actividades	Objetivo	Acciones	Participantes	Ejecutor	Fecha de cumplimiento.
			de este taller.			
12	Visualización y debate del video "Recuérdame"	Desarrollar un estilo de vida saludable en los adolescentes a partir de la reflexión que estos logren sobre sexualidad responsable.	Se invita a Iris Reyes representante municipal que atiende las ITS en el municipio. Se visualiza el video Se debate de lo observado. Se analiza la influencia de la sexualidad en el desarrollo de un estilo de vida saludable.	Profesor de Secundaria Básica. Adolescentes Iris.	Profesor de Secundaria Básica	abril.
13	Hablemos del alcohol.	Hacer reflexionar a los adolescentes sobre los daños que provoca el consumo de alcohol para la salud a través del video: "El	Presentación del video. Realización del debate del mismo. Orientación de la actividad de tarea para comprobar lo aprendido.	Profesor de Secundaria Básica. Adolescentes	Profesor de Secundaria Básica.	abril

No	Actividades	Objetivo	Acciones	Participantes	Ejecutor	Fecha de cumplimiento.
		exterminador de la familia”.				
14	Taller: Sueño Amigo o enemigo.	Contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes destacando la importancia que tiene el sueño para la salud.	Proyección del video. Debate sobre la importancia del sueño para la salud. Orientación de la tarea	Profesor de Secundaria Básica Adolescentes	Profesor de Secundaria Básica.	mayo
15	Club: Amigos del cuento.	Crear el club: "Amigos del cuento" para realizar actividades que les permitan mantener un buen estado de ánimo.	Creación del club. Establecimiento del horario del club. Debate sobre la importancia que tiene la risa para la salud. Se realizan actividades encaminadas a mantener buen estado de ánimo.	Profesor de Secundaria Básica. Adolescentes	Profesor de Secundaria Básica.	mayo

## **Desarrollo de las Actividades del Sistema.**

### **Actividad 1: Clase de comprensión de textos**

Tema: Estilo de vida saludable.

Título: ¿Qué les queda a los jóvenes?

Objetivo: Contribuir al desarrollo un estilo de vida saludable en los adolescentes a través de la comprensión del texto para que rechacen todo lo que atente contra éste.

Actividades a desarrollar:

- Se contextualiza el poema, se trabajan datos del autor, época y sociedad.
- Lectura modelo del poema.
- Se trabaja con el vocabulario. Se lee nuevamente para incorporar el vocabulario.
- Se realizan preguntas de comprensión:

¿Cuál es el verso que se repite en el poema? ¿Por qué se reitera ese verso?

¿Qué es un graffiti?

¿Por qué los jóvenes no deben dejar morir el amor?

¿Los jóvenes deben probar la cocaína, la cerveza y las barras bravas? Argumenta.

¿Por qué los jóvenes deben abrir los ojos?

¿Por qué deben entenderse con la naturaleza?

Los jóvenes en los países capitalistas por qué vivirán entre vértigos, asaltos y discotecas.

En los versos subrayados predomina el pesimismo o el optimismo. Argumenta.

Los jóvenes en los países socialistas tienen mejores posibilidades para desarrollar un estilo de vida saludable. Argumenta.

Ubícate en el poema de Mario Benedetti y opina si los jóvenes que refleja en su obra tienen alternativa para tener un estilo de vida saludable.

Escribe una columna de palabras que tengan relación con un estilo de vida saludable.

Interpreta: La escuela y la sociedad cubana garantizan un estilo de vida saludable.

Tarea: Crea un texto en prosa o en verso donde resaltes las bondades de nuestro sistema que le permite a los jóvenes desarrollar un estilo de vida saludable.

## POEMA

### ¿Qué les queda a los jóvenes?

¿Qué les queda a los jóvenes  
en este mundo de paciencia y asco?  
¿Solo graffiti? ¿Rock? ¿Escepticismo?  
también les queda no decir amén,  
no dejar que les maten el amor,  
recuperar el habla y la utopía,  
ser jóvenes sin prisa y con memoria,  
situarse en una historia que es la suya,  
no convertirse en viejos prematuros.  
¿Qué les queda por probar a los jóvenes  
en este mundo de rutina y ruina?  
¿Cocaína?, ¿Cerveza?, ¿Barras bravas?  
Les queda recuperar/ abrir los ojos/  
Descubrir las raíces del horror.  
Inventar paz así sea a ponchazos.  
Entenderse con la naturaleza  
y con la lluvia y los relámpagos  
y con el sentimiento y con la muerte,  
esa loca de atar y desatar.  
¿Qué les queda por probar a los jóvenes  
en este mundo de consumo y humo?  
¿Vértigo?, ¿Asaltos?, ¿Discotecas?  
También les queda discutir con dios  
tanto si existe como si no existe.  
Tender manos que ayuden/ abrir puertas  
entre el corazón propio y el ajeno/  
sobre todo les queda hacer futuro  
a pesar de los ruines del pasado  
y los sabios granujas del presente.

## **Actividad 2. Leemos y debatimos.**

Tema: Estilo de vida y adolescencia.

Título: Leemos y debatimos.

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia que tiene un estilo de vida saludable a través de la lectura de fragmentos seleccionados del libro: “Muy en serio y algo en broma”, de la autora Elsa Gutiérrez Baró.

Fragmentos seleccionados de la página 19 a la 20.

Actividades que se pueden llevar al debate:

¿Es importante cuidar la salud? ¿Por qué?

¿Cuáles son los mayores riesgos para la salud que enfrentan los adolescentes?

¿Cómo pueden protegerse? (Encaminar la respuesta a los requisitos que implica una vida saludable)

¿Cuándo desarrollan un estilo de vida saludable?

Conclusión:

¿Qué mensaje les transmite la lectura y debate de los fragmentos?

Nota:

Pueden realizarse otras preguntas a partir de situaciones que se den en el debate.

### **Actividad 3. Taller de reflexión.**

Tema: Requisitos para desarrollar una vida sana.

Título: VIDEORBIT “Amores que matan.”

Objetivo: Reconocer los requisitos que implica un estilo de vida saludable partiendo del análisis del documental.

Contenido del documental: Está basado en los testimonios de enfermos de SIDA, que ya fallecieron, y en el criterio dado por especialistas en esta temática.

Preguntas a desarrollar en el taller:

1-Sobre qué trata el documental.

2-¿Qué es el amor sexual de la pareja?

3-¿Qué provoca las relaciones sexuales inestables?

4-¿A qué enfermedad específica se refiere?

5- ¿Qué es el SIDA?

6-¿Cómo se transmite?

7-¿Qué consecuencias trae?

8-¿Qué relación existe entre el SIDA y un estilo de vida saludable?

9-¿Según lo observado por ustedes a quién puede tocarle el SIDA?

10-¿Cómo deben ser tratadas las personas portadoras del virus?

11-¿Qué diferencia existe entre una persona sana y una con SIDA?

12-¿Cómo se sienten los enfermos de SIDA?

13-¿Cómo podemos evitar las personas sanas el contraer el virus?

Conclusión:

¿Qué experiencias sacaste del taller realizado?

Nota: Pueden seguir otras interrogantes que lleven a la reflexión durante el taller.

#### **Actividad 4. Conversatorio con el doctor.**

Tema: La adolescencia.

Título: Conversatorio con el doctor.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable a través del intercambio con el especialista en el tema.

La actividad consiste en un conversatorio, ésta es la conversación entre dos o más personas, predomina el diálogo, las temáticas que se trabajan son el estilo de vida saludable y orientaciones al respecto para mejorarlo.

Preguntas de apoyo al conversatorio

¿Qué es la adolescencia?

¿La adolescencia siempre conlleva a trastornos?

¿Los adolescentes siempre son sanos y fuertes?

¿Qué significa la crisis de la adolescencia?

¿Cuáles son los mayores problemas que presentan los adolescentes?

¿Tienen que cuidar la salud los adolescentes?

¿Cómo pueden hacerlo?

¿Cuándo los adolescentes desarrollan estilos de vida saludable?

¿Qué le puede aconsejar, doctor, a este grupo de adolescentes?

Conclusión:

¿Qué provecho ha traído para ustedes este conversatorio?

Nota:

En el conversatorio pueden surgir algunas otras interrogantes que no estén en la preparación previa de la actividad y el doctor deberá responder de la forma más asequible que pueda.



## **Actividad 5.Taller de comunicación oral.**

Tema: Los ejercicios físicos y la salud.

Título: Taller de comunicación oral.

Objetivo: Debatir sobre la importancia que tiene la práctica de ejercicios físicos para desarrollar un estilo de vida saludable.

### Estructura del taller

#### Introducción:

Presentación del tema, se hablará de cómo realizar el taller. Se orientará el objetivo los métodos y medios, se explicará el propósito, a través de qué vías y el material a utilizar.

#### Desarrollo del taller:

- Debate sobre la importancia que tiene .
- Orientar cómo se realiza .
- Explicación de la metodología . El taller está dirigido a la temática siguiente :

Importancia de la práctica de ejercicios físicos para desarrollar un estilo de vida saludable.

Modalidades del trabajo (A través de preguntas dirigidas).

#### Conclusiones

1. Generalización de conocimientos (Conclusiones parciales y después generales).

#### Actividades del taller:

Invitar a Yangaliny Jiménez Domínguez (gloria del deporte cubano de nuestro municipio) al taller.

Los adolescentes le preguntarán al deportista una serie de cuestiones relacionadas con la temática que pueden estar consultadas con el profesor, tales como:

¿Qué significa el deporte para usted? ¿Qué logros ha obtenido?

¿Qué relación existe entre el deporte y la salud?

¿Considera importante que los adolescentes practiquen algún deporte? ¿Por qué?

Conclusión:

¿Qué aprendiste sobre la relación entre el deporte y la salud a través de este taller?

Nota: Pueden aparecer otras preguntas en el taller.

Se debe destacar la participación de los adolescentes mejor preparados.

### **Actividad 6. Juego en horario libre.**

Título: Juego en horario libre.

Tema: Los ejercicios físicos. Importancia .

Título: Juego en horario libre.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable a través de la práctica de diferentes juegos que tributen a la realización de ejercicios físicos .

Actividades:

Se muestran en la pizarra las diferentes modalidades deportivas que se pueden practicar en la escuela después de la docencia:

- Baloncesto
- Voleibol
- Bolas criollas
- Pelota

Se crean equipos según los gustos de cada adolescente.

Se selecciona el jefe o líder de cada equipo, éste planificará los diferentes juegos a realizar durante los meses señalados.

Se realizan competencias que responderán a las reglas de cada juego.

Se estimula moralmente a los líderes individuales y colectivos de cada competencia.

## **Actividad 7. Seminario educativo.**

Título: Seminario educativo.

Tema: Requisitos para un estilo de vida saludable.

Objetivo: Fomentar un estilo de vida saludable en los adolescentes a través del seminario educativo con los requisitos que éste implica

Actividades:

Se forman equipos para el seminario.

Se concreta la fecha de exposición de los equipos.

Se orienta la temática de cada equipo.

Se orienta bibliografía.

Equipo 1

Título: Higiene personal y salud.

Aspectos:

Concepto de higiene personal.

Relación entre higiene personal y salud.

Acciones de la higiene personal.

Equipo 2

Título: Alimentos y salud.

Aspectos:

Higiene de los alimentos.

Enfermedades transmitidas por alimentos.

¿Cómo pueden influir los alimentos en la pérdida del buen estado de salud?

¿Cuáles son los grupos básicos de alimentos?

Consecuencias de la mala nutrición.

Dieta balanceada.

### Equipo 3

Título: Sexualidad y salud.

Aspectos:

¿Qué es salud sexual? ¿Qué es la educación sexual?

Vías para alcanzar y mantener salud sexual.

Consecuencias de la educación sexual inadecuada.

### Equipo 4

Título: Las ITS y el VIH / SIDA

.Aspectos: ¿Qué es el VIH / SIDA? ¿Qué son las ITS?

¿Cuáles son las vías de transmisión?

¿Qué es sexo seguro? ¿Qué es sexo protegido?

¿Cuáles son las principales conductas de riesgo que pueden afectar a los adolescentes? ¿Cómo evitar las conductas de riesgos?

Bibliografía:

“Educación para la salud en la escuela”. Colectivo de autores.

“Conocer nuestra sexualidad y prevenir el VIH / SIDA”. Colectivo de autores.

“Para ti adolescente 1 y 2”. Colectivo de autores.

“Cocina ecológica”.

“Los alimentos y su importancia en la edad escolar”. Serie de Educación para la Salud.

“La educación sexual para la educación de los niños y adolescentes para el amor, el matrimonio y la familia”.

Conclusión:

¿Qué importancia le conceden a lo aprendido a través del seminario?

## **Actividad 8. Visitamos la fábrica el Álamo.**

Tema: Dieta y salud.

Título: Visitamos la fábrica el Álamo.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable en los adolescentes a partir de la valoración que hagan sobre una dieta balanceada.

Actividades:

- Visita previa del profesor a la industria.
- Coordinación de la fecha de la visita.
- Recorrido con todos los adolescentes por todas las áreas de trabajo viendo el funcionamiento de cada máquina o equipo.
- Diálogo entre los adolescentes y los trabajadores para satisfacer inquietudes, éste debe girar sobre:

1. ¿Qué producto se está elaborando en el día?
2. ¿Qué materia prima se utiliza para éste?
3. ¿Qué otros productos se elaboran en la fábrica?
4. ¿Aportan estos productos lo necesario para una dieta balanceada?
5. ¿Pueden explicar cómo mantener una dieta correcta?

Nota:

Pueden surgir otras interrogantes en el diálogo.

Orientar actividad para la casa.

Conclusión:

Elabora un texto donde expongas tu criterio sobre la visita realizada a la industria.

## **Actividad 9. Charla educativa.**

Tema: Conversación sobre uno de los requisitos que implica llevar a cabo un estilo de vida saludable.

Título: Charla educativa.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de correctos hábitos alimenticios en los adolescentes para fomentar un estilo de vida saludable.

-Actividades.

-Visita previa para coordinar la actividad y la fecha.

-Presentación del médico y del objetivo de esa consulta a los adolescentes.

-Los adolescentes encaminarán el diálogo a aspectos de su interés que ya han sido colegiados con el profesor:

- ¿Qué es una dieta sana?
- ¿Por qué es importante una dieta sana?
- ¿Nos puede explicar la pirámide alimenticia?
- ¿Qué debemos comer los adolescentes?
- ¿Cómo podemos saber la cantidad de cada alimento que debemos ingerir y la frecuencia?
- ¿Si la dieta no es balanceada estamos bien nutridos, por qué?
- ¿Qué relación existe entre dieta sana y estilos de vida saludable?
- ¿Tiene alguna recomendación final para darnos?

Conclusión:

Los adolescentes deben redactar el informe final de la visita reflejando lo positivo, lo negativo y lo interesante de la actividad.

Nota:

Pueden realizarse otras preguntas a partir de situaciones que se den en el debate.

## **Actividad 10. Cocina ecológica.**

Tema: Alimentación sana.

Título: Cocina ecológica.

Objetivo: Fomentar en los adolescentes un estilo de vida saludable a través de la lectura del libro Cocina Ecológica.

Tema del libro: El mensaje fundamental de este libro es ayudar a fomentar una nueva y auténtica cocina encaminada a lograr una alimentación más eficiente y sabia, lo que constituye un objetivo loable para mejorar los estilos de vida.

Actividades:

- Presentación del libro.
- Se hace una reseña de la autora del libro.
- Explicación de las partes principales del libro, apoyándose en el índice.
- Selección de fragmentos del mismo para ilustrar sus partes.
- Orientación y comprobación a través de las siguientes actividades:
  - a) Elabora una de las recetas que aparecen en el libro y comenta el porqué de tu elección.
  - b) Ilustra lo aprendido en el libro a través de cualquier manifestación artística.
  - c) Divulga tus experiencias sobre lo aprendido en los demás grupos de la escuela.

Nota:

Pueden realizarse otras preguntas a partir de situaciones que se den en el debate.

## **Actividad 11. Taller pioneril sexualidad responsable.**

Tema: Sexualidad y salud.

Título: Taller pioneril sexualidad responsable.

Objetivo: Debatir la problemática de sexualidad como elemento esencial para desarrollar un estilo de vida saludable.

### Actividades

1. Se presenta el tema que se trabajará en el taller y se hablará del mismo y su importancia.
2. Se forma el taller.
3. Se concreta día y hora del funcionamiento del mismo.
4. Se orienta el trabajo a realizar por los integrantes de este taller:
  - Recolectar información sobre sexualidad responsable en revistas, Tales como: Bohemia, Mujeres, Somos Jóvenes...
  - Montar un collage sobre las principales enfermedades causadas por una conducta sexual irresponsable.
  - Debatir sobre la principal vía de protección en la lucha contra estas enfermedades.
5. Reunión de los integrantes del taller para arribar a las conclusiones finales
6. Estimulación moral al mejor trabajo.

Nota:

Pueden realizarse otras preguntas a partir de situaciones que se den en el debate.



## **Actividad 12. Visualización y debate del video” Recuérdame”.**

Tema: Sexualidad y salud.

Título: Visualización y debate del video” Recuérdame”

Objetivos: Desarrollar estilos de vida saludable en los adolescentes a partir de la reflexión que estos logren sobre sexualidad responsable.

Contenido del video: Testimonios ofrecidos por enfermos de SIDA de nuestro municipio ya fallecidos a causa del virus.

Actividades:

-Presentación de la invitada que acompañará la visualización y debate del video (Iris Reyes, representante que atiende las ITS en el municipio).

-Orientación del objetivo de la actividad dando una panorámica general sobre lo que observarán.

-Visualización del video.

-Debate de lo observado apoyándose en las siguientes actividades:

- ¿Por qué este título?
- ¿Quiénes son esos jóvenes que hablan ?
- ¿De qué fallecieron?
- ¿Qué conocen del VIH-SIDA? (La invitada aclarará todas las dudas que surjan en el momento)
- ¿Cómo se sentían esos jóvenes en la sociedad?
- ¿Cómo se sentían esos jóvenes en el seno familiar?
- ¿Qué opinas de los consejos que recibes al observar el video?
- ¿Cómo crees que ellos pudieran haber evitado el contagio?
- ¿Cómo actuarán ustedes después de ver lo ocurrido con los jóvenes por llevar un estilo de vida inadecuado? Exprésalo a través de un texto.

Nota:

Pueden realizarse otras preguntas a partir de situaciones que se den en el debate.

### **Actividad 13. Hablemos del alcohol.**

Tema: El alcoholismo y la salud.

Título: Hablemos del alcohol.

Objetivo: Hacer reflexionar a los adolescentes sobre los daños que provoca el consumo de alcohol para la salud a través de la observación del video: “El exterminador de la familia”.

Contenido: Testimonios ofrecidos por alcohólicos. Daño que provoca el alcoholismo para la salud, la familia y la sociedad.

Actividades:

-Orientación del objetivo de la actividad dando una panorámica general sobre lo que observarán.

-Visualización del video.

-Debate de lo observado apoyándose en las siguientes actividades:

- ¿Por qué este título?
- ¿Quiénes son esos jóvenes que hablan?
- ¿De qué enfermedad padecen?
- ¿Qué conoces del alcoholismo?
- ¿Cómo se sienten esos jóvenes en la sociedad?
- ¿Cómo se sienten esos jóvenes en el seno familiar?
- ¿Qué daños provoca el alcohol para la salud?
- ¿Cómo podrían evitar esos problemas de salud?
- ¿Qué opinas de los consejos que recibes al observar el video?
- ¿Cómo actuarán ustedes después de ver lo ocurrido con los jóvenes por llevar un estilo de vida inadecuado? Exprésalo a través de un texto.

Nota:

Pueden realizarse otras preguntas a partir de situaciones que se den en el debate.

## **Actividad 14. Sueño: amigo o enemigo .**

Tema: El descanso y la salud.

Título: Sueño: amigo o enemigo .

Objetivo: Contribuir al desarrollo de estilos de vida saludable en los adolescentes destacando la importancia que tiene el sueño para la salud.

Contenido: Trata sobre la importancia que tiene el sueño o para la salud humana y los trastornos que puede causar la falta de éste.

Actividades:

1. Orientación del objetivo de la actividad dando una panorámica general sobre lo que observarán.
2. Visualización del video.
3. Debate de lo observado apoyándose en las siguientes actividades:
  - ¿Sobre qué trata el documental?
  - ¿Qué es el sueño?
  - ¿Es importante dormir? ¿Por qué?
  - ¿Qué puede provocar la falta de descanso y sueño?
  - ¿Cuántas horas se deben dormir diariamente?
  - ¿Es el sueño una manifestación de un estilo de vida saludable ? ¿Por qué?
4. Se orienta de tarea para comprobar lo aprendido en el debate:
  - a) Menciona las dificultades que puede provocar la falta de sueño.
  - b) Menciona los beneficios que puede traer un sueño placentero.

Nota:

Puedes apoyarte en el libro “Muy en serio y algo en broma” de la autora Elsa Gutiérrez Baró y en la Revista Bohemia 13 de Diciembre del 2002.

Pueden realizarse otras preguntas a partir de situaciones que se den en el debate.

### **Actividad 15.Club “Amigos del cuento.”**

Tema: La risa y la salud.

Título: Club “Amigos del cuento.”

Objetivo: Crear el club: "Amigos del cuento" para realizar actividades que les permitan mantener un buen estado de ánimo.

Actividades:

- Creación del Club “Amigos del cuento.”
- Establecimiento del horario y lugar donde funcionará.
- Se debate sobre la importancia que tiene la risa para la salud partiendo del análisis del artículo que aparece en la Revista Bohemia 13 de Diciembre del 2002.
- Se orienta la creación de una colección de cuentos a partir de la sección “Ríase” de la Revista Bohemia para presentarlos en el club.
- Se realiza competencia eliminatoria de cuentos entre los miembros del club.
- Se selecciona el estudiante ganador.
- Se estimula en el matutino de la escuela.

Nota: Pueden realizarse otras actividades a partir de situaciones que se den en el club.

## 2.4 Validación de la propuesta

Resultados de la validación de la aplicación del sistema de actividades para contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable como vía para la formación general integral de las nuevas generaciones.

Se aplicó una encuesta a los adolescentes (Anexo # 1) con el objetivo de constatar el nivel de conocimientos que poseen con respecto al concepto, requisitos e importancia del estilo de vida saludable la misma arrojó los siguientes resultados:

En cuanto a la dimensión 1: Conocimiento conceptual del estilo de vida saludable, el indicador 1.1: Conocimiento del concepto de estilo de vida saludable por parte de los adolescentes se pudo constatar que: 2 adolescentes todavía no logran reconocer nada del concepto lo que representa el 6,67%, 2 conocen algunos rasgos, pero no saben definirlo para un 6,67% y 26 saben de forma correcta la definición para un 86,67%. (Ver anexo 3). Relacionado con el indicador 1.2: Requisitos del estilo de vida saludable arrojó los siguientes resultados, 2 adolescentes se mantienen con carencias en relación con los requisitos que implica una vida sana representando el 6,67%, 1 conoce alguno de ellos para un 3,33% y 27 conocen todos los requisitos lo que representa un 90% (Ver anexo 3). En el indicador 1.3: Relacionado con la importancia de un estilo de vida saludable arrojó los siguientes resultados, 2 adolescentes del grupo todavía muestran alguna preocupación por la importancia del estilo de vida sano porque piensan que por su edad no puede pasarles nada representando el 6,67% y 28 dicen que es muy importante la forma de vida de una persona, pues de ello dependen su salud y bienestar lo que representa el 93,33% (Ver anexo 3).

A modo de conclusión se puede constatar que los adolescentes han adquirido mayor cantidad de conocimientos sobre el estilo de vida saludable lo que les ha permitido mejorar dicho estilo, conocen los requisitos y la importancia del mismo.

Al analizar la dimensión 2: Manifestación en la práctica del estilo de vida saludable en el indicador 2.1: Cumplimiento de los requisitos para llevar un estilo de vida saludable en la guía de observación al horario de descanso (12 M- 1 PM) (Ver anexo 4) que tiene como objetivo constatar el cumplimiento de la higiene buco dental de los adolescentes del grupo 9<sup>no</sup> 3 del Centro Mixto "Mártires de La Sierpe", así como observar el respeto que poseen por la sexualidad propia y la ajena se pudo comprobar que 3 adolescentes

continúan mal en la higiene buco dental lo que representa un 10% y 27 están bien en este aspecto porque se cepillan los dientes después de ingerir la merienda escolar para un 90%( Ver anexo 6).

En cuanto al respeto a la sexualidad propia y ajena se observa una notable mejoría porque han ampliado los conocimientos en relación con el tema sexualidad propia y ajena y por lo tanto sus relaciones de pareja son más estables.

Con la aplicación de este instrumento (2) se arribó a la conclusión de que han ganado conciencia de la importancia que tiene la higiene buco dental para la salud así como el respeto a la sexualidad propia y ajena.

Se aplicó una guía de observación a una clase de Educación Física (A tletismo, carrera rápida) (Ver anexo7) con el objetivo de constatar el cumplimiento de uno de los requisitos básicos para desarrollar un estilo de vida saludable en los adolescentes, se pudo patentizar que 3 adolescentes que representan un (10%) realizan mal los ejercicios de acondicionamiento, 4 lo hacen de forma regular para un 13,33% y 23 lo realizan de manera correcta para un 76,66 %.Se analiza además que 4 adolescentes que representan un 13,33% hacen de forma incorrecta el calentamiento general, 2 lo ejecutan de forma regular para un 6,67% y 24 lo efectúan bien para un 80%.

El calentamiento específico para el objetivo principal de la clase también mejoró porque 25 lo hacen bien para un 83,3%, 2 lo hacen regular para un 6,67% y 3 lo realizan mal para un 10%. En la carrera rápida como culminación de la clase se aprecia que sólo 2 adolescentes la hacen de forma incorrecta para un 6,67%, siguen relajándola de forma regular 3 para un 10 % y 25 ejecutan correctamente dicha carrera para un 83,3 %.(Ver anexo 9).

Este instrumento (2) permitió llegar a la conclusión de que los adolescentes ven la importancia que tiene la práctica del ejercicio físico para la salud y por tanto lo realizan de forma consciente.

Cuando se realiza la entrevista grupal (Ver anexo 10) se comprueba que: 2 adolescentes continúan con malos hábitos alimenticios para un 6,67% porque no consumen de forma correcta los grupos básicos de alimentos, 1 los come de forma regular para un 3,33% y 27 ingieren bien los grupos, prefieren el consumo de frutas y vegetales para un 90% (Ver anexo 12). En cuanto a la práctica del deporte y ejercicios

físicos se arriba a la conclusión de que mejoraron los hábitos relacionados con estas disciplinas puesto que 25 lo realizan frecuentemente para un 83,33%, 3 lo hacen ocasionalmente para un 10% y 2 nunca practican deportes para un 6,67% ( Ver anexo 12).

En cuanto al requisito relacionado con la ingestión de bebidas alcohólicas y el uso de cigarrillos se constata que sólo 2 adolescentes del grupo presentan todavía dificultades porque frecuentemente las utilizan para un 6,67% (Ver anexo 12). Referido al horario de sueño se verifica que 5 duermen menos de 8 horas para un 16,66% lo que trae problemas de cansancio, irritabilidad, falta de memoria entre otras cosas y el resto del grupo duerme el tiempo establecido para lograr una buena salud lo que representa el 83,34%. Con respecto al cuidado de la audición se observan grandes mejorías porque sólo 4 adolescentes prefieren escuchar la música bien alta para un 13,33% lo que trae consigo la pérdida de la capacidad auditiva o totalmente la audición si el sonido es muy alto y cerca del oído, 2 lo hacen de forma ocasional para un 6,67% y 24 adolescentes tomaron conciencia de escuchar la música a niveles normales para no dañar su audición lo que representa el 80%.

En cuanto al cuidado de los dientes 26 admiten cepillarse cuatro veces al día lo que es correcto para un 86,66%, 3 lo hacen sólo tres veces lo que representa un 10% y 1 admite cepillarse dos veces al día para un 3,34% ( Ver anexo 12). En el requisito relacionado con conductas sexuales de riesgo también se encuentra que 4 adolescentes continúan con el cambio frecuente de pareja para un 13,33%, 3 lo hacen ocasionalmente para un 10% y 23 prefieren las relaciones estables para un 76,67% (Ver anexo 12).

En relación con el buen estado de ánimo se corroboró que no existen grandes dificultades porque el estar siempre riendo es propio de la adolescencia es por ello que 28 están bien en este aspecto para un 93,33 %, sólo 2 manifiestan reírse ocasionalmente para un 6,66%. (Ver anexo 12).

Como puede observarse en los resultados de estos indicadores existen avances notables en la práctica que permiten mejorar el estilo de vida de los adolescentes, tienen disposición, disciplina, constancia y conocimientos para realizar todo lo orientado. Por lo que la moda es B (Ver anexo 13).

Si se compara el estado en que se encontraban los adolescentes en el diagnóstico inicial con los resultados obtenidos luego de la aplicación del sistema de actividades recogidos en el diagnóstico final, se pueden observar los avances logrados de forma general en cuanto al desarrollo de un estilo de vida saludable alcanzado por los adolescentes, en su mayoría dominan el concepto, sus requisitos e importancia, mantienen una buena actitud ante la práctica de ejercicios físicos, los hábitos alimenticios, la ingestión de sustancias tóxicas, la higiene, el sueño, el cuidado de la audición, las relaciones sexuales y el estado de ánimo, han mostrado mayor disposición y responsabilidad al asumir diferentes tareas relacionadas con su salud, la realizan con la calidad requerida. Han ganado conciencia de la importancia que revierte el estilo de vida saludable para vivir más y mejor.

Resultados de los instrumentos aplicados por indicadores.

Dimensión: 1 Conocimiento conceptual del estilo de vida saludable.

Indicador 1.1 Conocimiento del concepto de estilo de vida saludable por parte de los adolescentes.

Adolescentes

Matrícula	Inicial			Final		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
30	4	7	19	26	2	2
%	13.3	23.3	63.4	86.67	6.67	6.67

Indicador: 1.2 Requisitos del estilo de vida saludable

Adolescentes

Matrícula	Inicial			Final		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
30	7	9	14	27	1	2
%	23.3	30	46.7	90	3.33	6.67



Indicador: 1.3 Importancia del estilo de vida saludable

Adolescentes

Matrícula	Inicial			Final		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
30	5	10	15	28	2	0
%	16.6	33.4	50	93.33	6.67	

Dimensión: 2 Manifestación en la práctica del estilo de vida saludable.

Indicador: 2.1 Cumplimiento de los requisitos para llevar un estilo de vida saludable (Resumen).

Adolescentes

Matrícula	Inicial			Final		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
30	11	4	15	25	2	3
%	36.66	13.33	50	83.33	6.67	10

Al establecer la comparación de los diferentes instrumentos con el objetivo de evaluar la efectividad de la propuesta, se puede afirmar que ésta es efectiva porque los adolescentes en su mayoría, dominan el concepto de estilo de vida saludable, sus requisitos y su importancia, tienen buena participación en las diferentes modalidades que se organizan para mejorarlo y han mostrado mayor disposición para asumir diferentes tareas que les permitan cambiar su forma de vivir, las realizan con la calidad y responsabilidad requerida. Han ganado conciencia de la importancia que revierte el estilo de vida para la salud y para la formación integral, aunque todavía existen carencias en el desarrollo total de un estilo de vida saludable.

## Conclusiones.

1. Los fundamentos teóricos permiten distinguir a la escuela como centro promotor de salud, que no descuida el empleo de los distintos espacios educativos para promover la educación para la salud, en particular el desarrollo de un estilo de vida saludable en función de elevar la calidad de vida de los estudiantes.
2. El diagnóstico inicial aplicado permitió constatar que el desarrollo de un estilo de vida saludable se encontraba limitado en los adolescentes del grupo 9<sup>no</sup>3 del Centro Mixto “Mártires de la Sierpe”, evidenciándose como principales regularidades que los alumnos tienen dificultades en el concepto de estilo de vida saludable, no mantienen una dieta balanceada, no practican deportes con regularidad y no mantienen una conducta sexual adecuada, de ahí la necesidad de una alternativa de solución orientada a minimizar y/o eliminar las referidas limitaciones .
3. El sistema de actividades proyectadas como alternativa de solución al problema científico declarado se distinguen por aprovechar todos los espacios del proceso docente educativo con énfasis en la clase, el tiempo dedicado a la merienda escolar, turnos de capacitación pioneril, turnos de deporte; de igual manera resultan ser intencionadas empleando la persuasión en función de crear conciencia en torno a la necesidad de asumir y promover el desarrollo de un estilo de vida saludable.
4. La intervención en la práctica educativa, a partir de la instrumentación del sistema de actividades permitió probar la efectividad de la misma, sustentada en los avances experimentados en la totalidad de la muestra en torno al desarrollo de un estilo de vida saludable. Al comparar el diagnóstico inicial y final se aprecia que resulta significativa la diferencia de los resultados finales respecto a los iniciales, lo cual da fe del sistema de actividades diseñada como resultado científico principal.

## **RECOMENDACIONES**

Proponer al Consejo de Dirección del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe”, la generalización a todos los grupos de 9<sup>no</sup> grado del sistema de actividades al desarrollo del estilo de vida saludable en los adolescentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Valdés Galárraga, Ramiro: 2002.p.616.
2. Ibídem. p. 689.
3. Arnol Marcelo y Osorio F, 2003. Soporte Digital.
4. Álvarez Sintés, Roberto: 2001.p.40.
5. Valdés Galárraga, Ramiro: 2002.p. 354.
6. Colectivo de autores." Modelo de Secundaria Básica". 2007
7. Valdés Galárraga, Ramiro: 2002.p. 688.
8. Hermenegildo Menéndez del Dago.1988. p. 48 .
9. Mariano Sánchez Roca. 1960. p. 77.
10. Colectivo de autores. Educación para la Salud en la Escuela. 2000. p. Introducción
11. Carlos Marx: Obras escogidas en tres tomos, t.1, p.9.
12. L. Vigotski: ob. cit., p.57.
13. Valdés Galárraga, Ramiro. 2007. p13
14. INTERNED. "La risa y la salud". Seminario Polaco Przuiciólka, 2005.
15. Ibídem.
16. Castro Ruz, Fidel. 1976. p.-88.
17. Lincón, Juana, 1998. p.-6.
18. Cazau, Pablo, 2005. p.-4.
19. Leiva, Julio, 1999. p.-15.
20. Álvarez de Zayas, C, 1997 p.-8.
21. Arnol Marcelo y Osorio F, 2003. p.-25.

## BIBLIOGRAFÍA:

1. Álvarez Sintés, Roberto: "Temas de MGI, Volumen 1", Ed. Ciencias Médicas, La Habana, 2001.
2. Álvarez de Zayas, C, El sistema como un todo. 1997. (Material Impreso).
3. Berhman, R. E: "Pedagogía del desarrollo. Valoración del adolescente" Ed. Editora Revolucionaria, La Habana, 1988.
4. Betancourt Baltrell, Dania (doctora): "Serie de Educación para la salud. Folleto I. Selección de temas", Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1988 .
5. Brito Fernández, Héctor: "Psicología General para los Institutos Superiores Pedagógicos". Tomo I. Ed. Pueblo y Educación, 1987.
6. Carvajal Rodríguez, Cirelda y otros: "Educación para la Salud en la Escuela", Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 2005.
7. Cazau, Pablo, La Sociedad y sus elementos, 2005. (Material Impreso).
8. Castro Espín, Mariela: "Crecer en la adolescencia", Programa, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2000.
9. Castro Ruz, Fidel: La educación en Revolución. Instituto cubano de libro.1976.
10. Colectivo de autores." Modelo de Secundaria Básica". 2007.
11. Colectivo de autores. Educación para la Salud en la Escuela. 2000. P Introducción.
12. Consuegras Núñez, R: "Problemas Méricos de los adolescentes", Ed. Científico Técnica, La Habana, 1988.
13. Cruz Sánchez, Francisca: "Programa Nacional de atención integral a la salud de los adolescentes", Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 2000.
14. Diccionario Pequeño Larousse Ilustrado, 1980.
15. García Batista, Gilberto y coautores." Temas de introducción a la Formación Pedagógica". Editorial Pueblo y Educación, 2004.
16. García Batista, Gilberto."Compendio de pedagogía". Editorial Pueblo y Educación  
2002.
17. González Rey, F." La escuela y su papel en el desarrollo de la personalidad"

IPLAC-UNESCO, La Habana 1997.

18. González Soca, Ana María y Reinoso Cápiro, Carmen. "Nociones de sociología, Psicología y pedagogía". Editorial Pueblo y Educación, 2002.
19. Gutiérrez Baró, Elsa: "Muy en serio y algo en broma", Ed. Científico-Técnica, Ciudad de La Habana, 2004.
20. Lincón, Juana, Investigación Educativa, 1998. (Material Impreso).
21. Leiva, Julio, Un sistema de conjuntos. 1999. (Material Impreso).
22. Lorences González, Dr. Josefa. "Aproximación al sistema como resultado científico". ISP Félix Varela. Villa Clara. Soporte digital.
23. Makarenko A. "La colectividad y la educación de la personalidad". Ed. Progreso. Moscú, 1977.
24. Marcelo Arnol. "Un concepto de sistema, una categoría general". Centro de estudio en Cuba. Pedagogía. Villa Clara, 2006.
25. Marcelo Arnol . F, La teoría del comportamiento 2003. (Material Impreso).
26. Marx, Carlos: "Obras escogidas en tres tomos", t.1.
27. Maestría en Ciencias de la Educación. "Fundamentos de la Investigación Educativa", Módulo I, Primera y segunda parte. Editorial Pueblo y Educación, 2006.
28. Maestría en Ciencias de la Educación. "Fundamentos de la Investigación Educativa", Módulo II, Primera y segunda parte. Editorial Pueblo y Educación, 2006.
29. Menéndez del Dago, Hermenegildo: "La Adolescencia, sus Conflictos", Ed. Científico-Técnica, 1988.
30. Menéndez del Dago, Hermenegildo: "Problemas de la adolescencia, 100 preguntas y respuestas". Ed. Academia, 1996.
31. Modelo de escuela Secundaria Básica. Colectivo de autores de la Dirección Nacional de Secundaria Básica y el Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, 2007.
32. Mujina, Traviata K. y coautores. "Conferencias sobre psicología pedagógica".

- Editorial de Libros para la Educación, 1998.
33. Pelaez Mendoza, Jorge: "Adolescencia y Juventud: Desafíos actuales", Ed. Científico-Técnica, La Habana, 2003.
  34. Programa Secundaria Básica. Geografía: Ed. Pueblo y Educación, 200 1.
  35. Proyecto de Escuela Secundaria Básica. Versión 07/28 de abril del 2003. Ministerio de Educación.
  36. Psicología del desarrollo: Adolescencia y Juventud, Selección de Lecturas, Ed. Félix Valera, 2003.
  37. Puñales Sosa, Alicia: "Y ya son adolescentes", Ed. Pueblo y Educación, La Habana 1991.
  38. Revista Bohemia, Editora Política, 30 de Noviembre del 2001.
  39. Revista Bohemia, Editora Política, 3 de Mayo del 2002.
  40. Revista Bohemia, Editora Política, 16 de Septiembre del 2005.
  41. Revista Bohemia, Editora Política, 27 de Octubre del 2006.
  42. Revista Bohemia, Editora Política, 31 de Agosto del 2007.
  43. Revista Bohemia, Editora Política, 25 de Abril del 2008.
  44. Revista Ciencias Pedagógicas # 17, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1988.
  45. Revista Muchacha # 1, Editora Política, 2008.
  46. Revista Pionero. Edición Especial, 2001.
  47. Sánchez Roca, Mariano: "Aforismos de Luz y Caballero", Ed. Lex, La Habana, 1960.
  48. Seminario Nacional para Educadores (5to), Noviembre, 2004.
  49. Seminario Nacional para educadores. Ministerio de Educación, 2005.
  50. Seminario Polaco Przuiciólka INTERNED. "La risa y la salud". 2005.
  51. Sujomlinsky, V." Pensamiento Pedagógico". Editorial Progreso, 1975.
  52. Tesis sobre política educacional. Ediciones Dor, 1975.
  53. Torroella, Gustavo: "Aprender a Vivir, Ed. Pueblo y Educación", La Habana, 2001.
  54. Turner Martí, L." ¿En qué tiempo puede cambiarse la mente de un niño?" La Habana. 2001.

55. Valdés Galárraga, Ramiro: Diccionario del pensamiento martiano, Ed. Ciencias Sociales, La Habana, 2002.
56. Vázquez Gálvez, Madelaine. Cocina Ecológica. Ed. José Martí. 2001.
57. Vídeo Clase # 186, Octavo grado, Español.
58. Vigotski L. N: Ob. Cit.
59. “Vigotski L. N.” Pensamiento y lenguaje” . Instituto cubano del libro. La Habana, 1996.



## Anexo 1

### Instrumento: 1

#### Encuesta a los adolescentes.

**Objetivo:** Constatar el nivel de conocimientos que poseen los adolescentes con respecto al concepto, requisitos e importancia del estilo de vida saludable .

Con el objetivo de formarlos integralmente y prepararlos para la vida necesitamos conocer qué saben sobre el tema estilo de vida saludable, por lo que deben responder de forma sincera.

1) Conoces el concepto de estilo de vida saludable.

-----Todo            ----- Algo            ----- Nada.

a)- Redáctalo brevemente.

2) Marca con una (x) las actividades que consideres necesarias para tener un estilo de vida saludable.

-----Realizar deportes y ejercicios físicos.

-----Conversar sobre temas de salud.

-----Conversar sobre cine y teatro.

-----Conversar sobre alimentación sana y balanceada.

-----Visualizar videos de diversos temas.

-----Debatir sobre temas de sexualidad.

-----Crear talleres relacionados con nutrición, drogas, sexo.

-----Crear talleres de artes manuales.

-----Crear talleres literarios.

-----Debatir temas relacionados con hábitos higiénicos y de educación formal.

-----Realizar juegos didácticos.

-----Visitar instituciones culturales e históricas.

-----Escuchar música baja.

-----Reír frecuentemente y tener buen estado de ánimo.

-----Visitar al estomatólogo.

-----Dormir ocho horas diarias.

-----Ser responsables para evitar los accidentes del tránsito.

3) Expresa con tus palabras la importancia que le concedes a un estilo de vida saludable.

Nota: Para analizar la pregunta 2 se realiza la siguiente escala.

Si conoces de 10 a 7 requisitos -----B

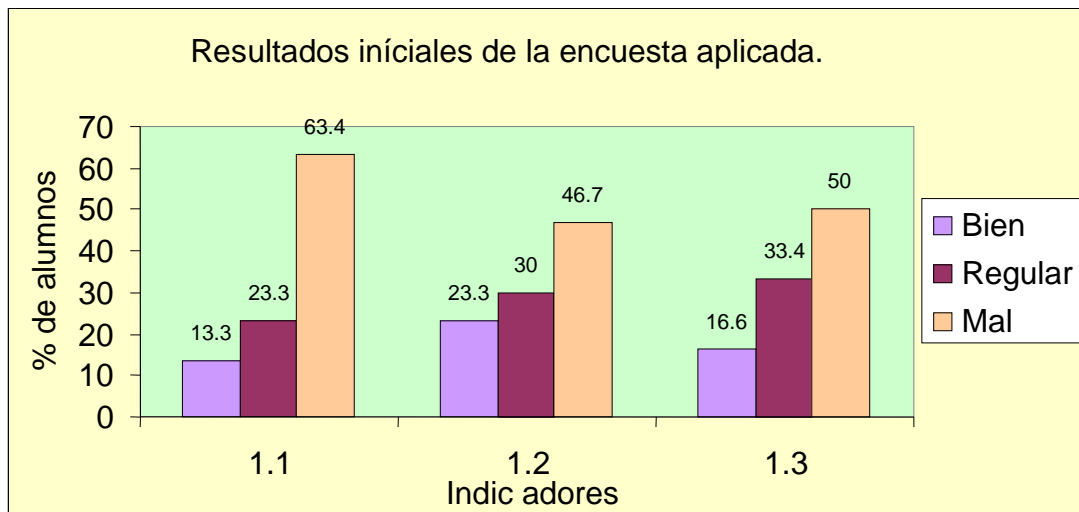
Si conoces de 6 a 4 requisitos -----R

Si conoces menos de 4 requisitos --M

## Anexo2

Resultados iniciales de la encuesta aplicada.

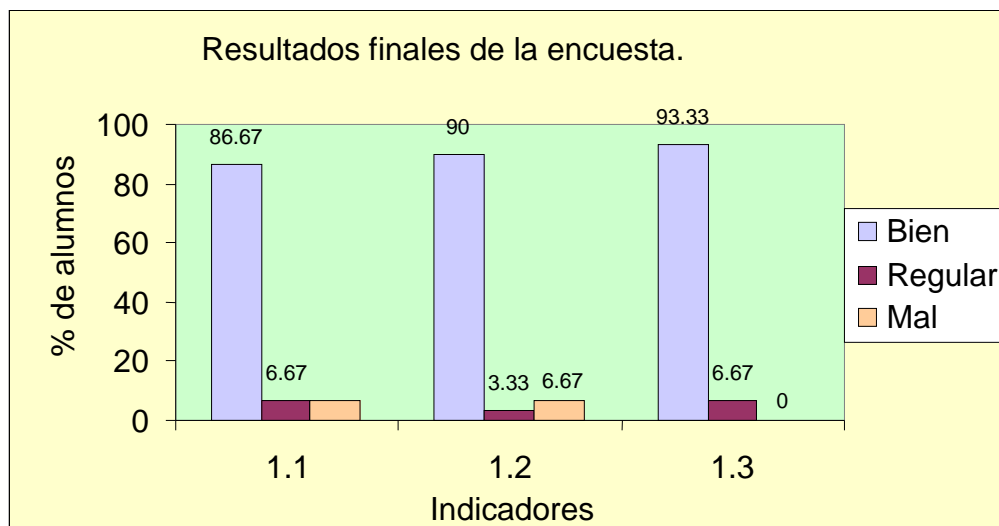
Matrícula	Inicial 1.1		
	Bien	Regular	Mal
30	4	7	19
%	13.3	23.3	63.4
Matrícula	Inicial 1.2		
	Bien	Regular	Mal
30	7	9	14
%	23.3	30	46.7
Matrícula	Inicial 1.3		
	Bien	Regular	Mal
30	5	10	15
%	16.6	33.4	50



### Anexo 3

Resultados finales de la encuesta.

Matrícula	Final 1.1		
	Bien	Regular	Mal
30	26	2	2
%	86,67	6,67	6,67
Matrícula	Final 1.2		
	Bien	Regular	Mal
30	27	1	2
%	90	3,33	6,67
Matrícula	Final 1.3		
	Bien	Regular	Mal
30	28	2	0
%	93,33	6,67	0



## **Anexo 4**

### **Guía de Observación (horario de descanso de 12m a 1pm).**

Objetivo: Constatar el comportamiento de la higiene buco dental de los adolescentes del 9<sup>no</sup>3 del Centro Mixto “Mártires de La Sierpe”, así como el respeto a la sexualidad propia y la ajena.

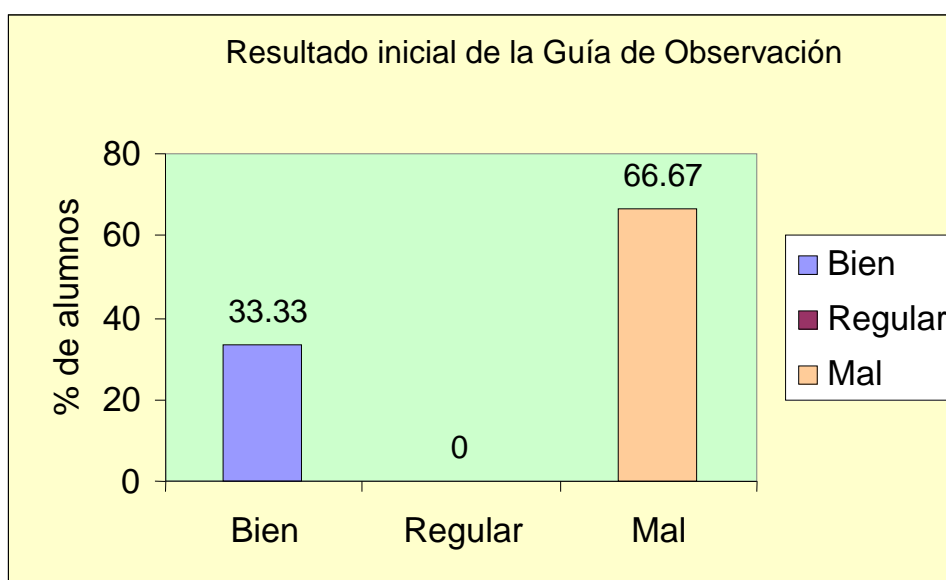
#### **Actividades:**

- a. Observar a los adolescentes después de ingerir la merienda escolar para controlar si realizan la higiene buco dental todos los días.
- b. Observar el comportamiento de los adolescentes en cada actividad que se realice en ese horario para ver cómo se manifiesta el respeto hacia la sexualidad propia y la ajena.

## Anexo 5

Resultado inicial de la Guía de Observación (horario de descanso de 12m a 1pm).

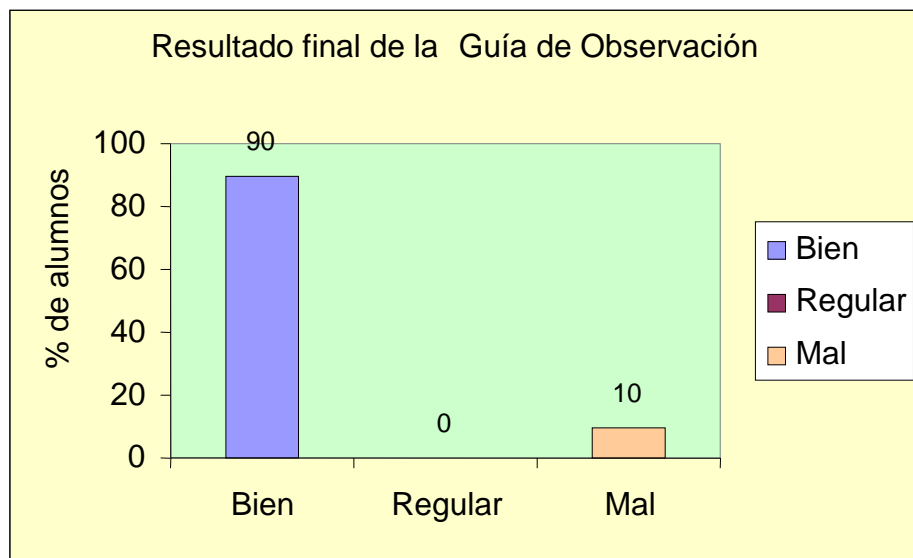
Higiene buco dental	B	R	M
Matrícula	10	0	20
%	33,33	0	66,67



## Anexo 6

Resultado final de la Guía de Observación (horario de descanso de 12m a 1pm).

Higiene buco dental	B	R	M
Matrícula	27	0	3
%	90	0	10



## **Anexo 7. Guía de observación**

Objetivo: Constatar el estado inicial del estilo de vida saludable en los adolescentes a través de algunas actividades.

### Actividad 1

----Visita a la clase de Educación Física (Atletismo, carrera rápida)

Aspectos a observar en clases de Educación Física:

1) Ejercicios de acondicionamiento

----B ----M ----R

2) Calentamiento general

---B ----M ----R

3) a) Calentamiento específico

---B ---M ----R

4) Carrera rápida:

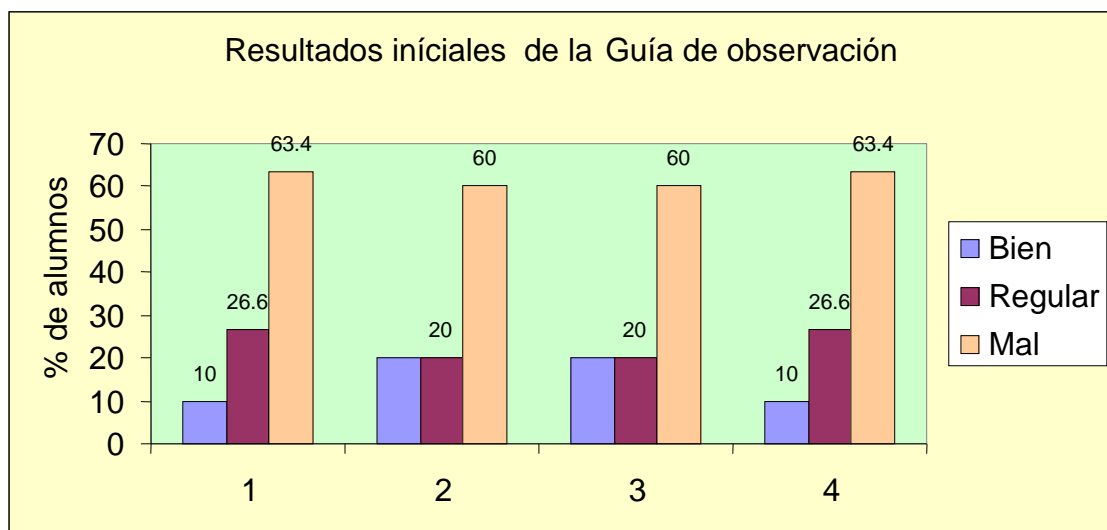
---B ----M ----R



## Anexo 8

### Resultados iniciales de la Guía de observación

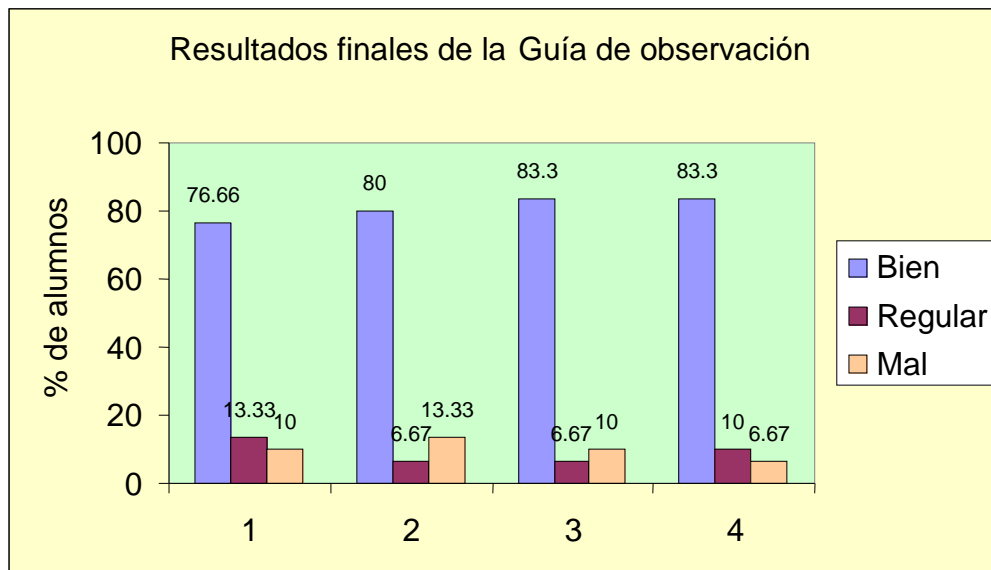
Aspectos	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1-Ejercicios de acondicionamiento	3	10	8	26,6	19	63,4
2-Calentamiento general	6	20	6	20	18	60
3-Calentamiento específico	6	20	6	20	18	60
4- Carrera rápida	3	10	8	26,6	19	63,4



## Anexo 9

### Resultados finales de la Guía de observación

Aspectos	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1-Ejercicios de acondicionamiento	23	76,66	4	13,33	3	10
2-Calentamiento general	24	80	2	6,67	4	13,33
3-Calentamiento específico	25	83,3	2	6,67	3	10
4-Carrera rápida	25	83,3	3	10,0	2	6,67



## Anexo 10. Entrevista grupal

Objetivo: Constatar qué hacen los adolescentes de forma práctica para desarrollar un estilo de vida saludable.

Necesitamos que seas lo más sincero posible para poder contribuir a tu formación general integral.

1a) Ubica los siguientes grupos de alimentos según el orden en que deben consumirse utilizando las palabras principalmente, moderadamente, mínimo.

----- Hidratos de carbono (pan, cereales y pastas)

-----Proteínas y lácteos (carne, pescado, huevo legumbres, leche, queso, yogur)

-----Azúcares, grasas y aceites (dulces, mantequilla)

-----Frutas y vegetales.

2) Necesitamos conocer con qué frecuencia realizas las siguientes actividades.

a) Practicar deportes y ejercicios físicos:

----frecuentemente      ----ocasionalmente      ----nunca

b) Fumas e ingieres bebidas alcohólicas:

----frecuentemente      ----ocasionalmente      ----nunca

c) Dormir:

----8 horas                      ---- menos de 8 horas                      ---- más de 8 horas

d) Escuchar música alta:

----Frecuentemente      ----Ocasionalmente      ----Nunca

e) Cepillar los dientes:

----2 veces al día                      ----3 veces al día                      ----4 veces al día

f) Cambiar de pareja:

----frecuentemente      ----ocasionalmente      ----nunca

g) Mantener buen estado de ánimo :

----frecuentemente

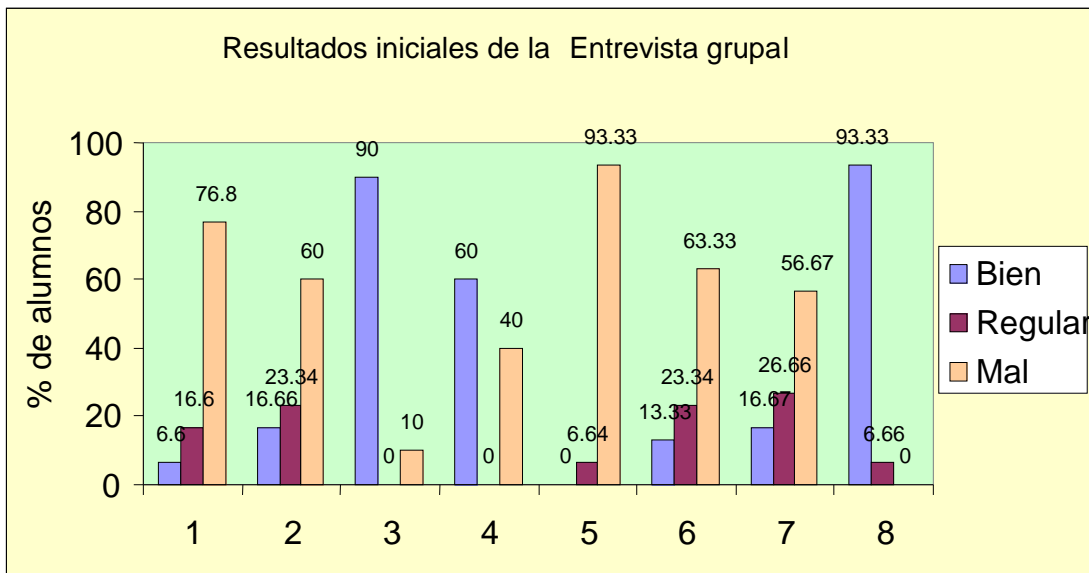
----ocasionalmente

----nunca

## Anexo 11

### Resultados iniciales de la Entrevista grupal

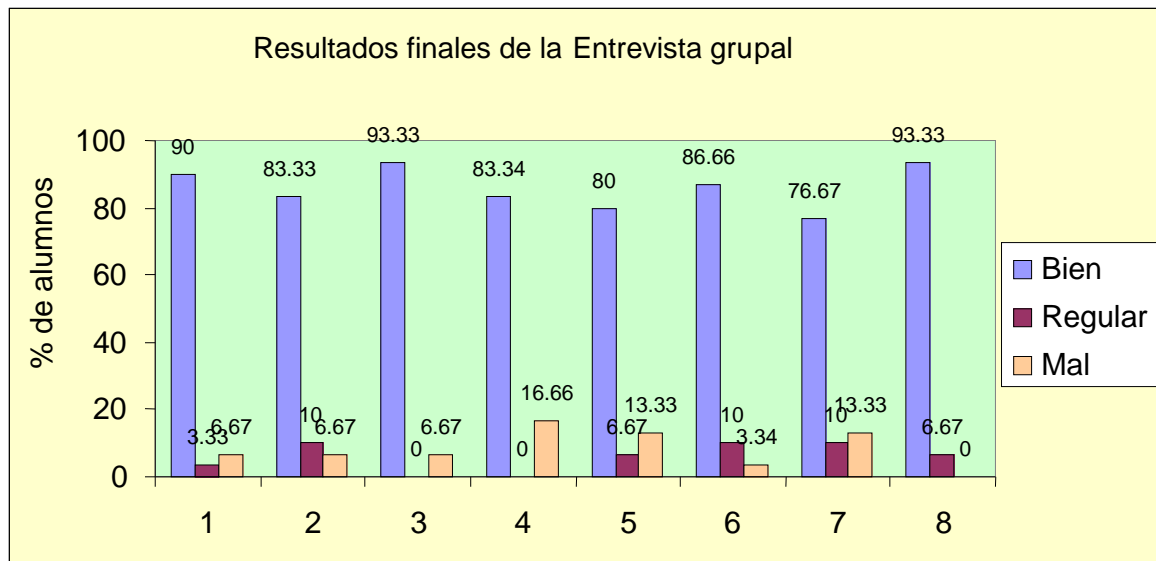
Requisitos. (%)	Bien	Regular	Mal
1-Alimentación sana.	6,6	16,6	76,8
2-Práctica de deportes.	16,66	23,34	60
3-Bebidas alcohólicas y fumar.	90	0	10
4-Dormir.	60	0	40
5-Escuchar música alta.	0	6,64	93,33
6-Cepillado de los dientes.	13,33	23,34	63,33
7-Cambio de pareja.	16,67	26,66	56,67
8- Estado de ánimo.	93,33	6,66	0



## Anexo 12

### Resultados finales de la Entrevista grupal

Requisitos. (%)	Bien	Regular	Mal
1-Alimentación sana.	90	3,33	6,67
2-Práctica de deportes.	83,33	10	6,67
3-Bebidas alcohólicas y fumar.	93,33	0	6,67
4-Dormir.	83,34	0	16,66
5-Escuchar música alta.	80	6,67	13,33
6-Cepillado de los dientes.	86,66	10	3,34
7-Cambio de pareja.	76,67	10	13,33
8-Estado de ánimo.	93,33	6,67	0



### Anexo 13 Moda antes y después de aplicado el sistema.

Cumplimiento de los requisitos para llevar un estilo de vida saludable (Resumen) .

#### Adolescentes

Matrícula	Inicial			Final		
	Bien	Regular	Mal	Bien	Regular	Mal
30	11	4	15	25	2	3

