

Educación para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida¹

Graciano Enrique Gálvez- León²

Universidad César Vallejo, Perú
E-mail: gracianoenriquegalvezleon@gmail.com

Jhanet Patricia Rivera-Muguerza³

Universidad César Vallejo, Perú
E-mail: patyegat@gmail.com

116

PARA CITAR ESTE ARTÍCULO /TO REFERENCE THIS ARTICLE /PARA CITAR ESTE ARTIGO

Gálvez-León, G. y Rivera-Muguerza, J. (2021). Educación para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 5(9), 116-131. doi: <https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog21.11050909>

Recibido: diciembre, 18 de 2020

Revisado: junio, 30 de 2021

Aceptado: julio, 28 de 2021

Resumen: El presente artículo tiene como propósito sustentar desde la educación la adopción de una vida saludable enfocada a partir de dimensiones que contribuyen a mejorar la calidad de vida como la promoción de la salud, comunidad, familia, escuela y adolescencia, sin desmerecer lo que puedan generar otros medios como la tecnología de la información y el conocimiento. La investigación tiene un carácter retrospectivo, analítico y descriptivo respecto a diversas fuentes bibliográficas que han sido seleccionadas a través de bases de datos como Scielo, Redalyc, Google Académico, Dialnet, entre otras; de acuerdo a la variable *asume una vida saludable*, para que mediante una revisión bibliográfica se rescate supuestos y conclusiones a fin de

¹ Artículo derivado del proyecto de investigación: *aprendizaje basado en problemas para mejorar la competencia asume una vida saludable*, avalado por la Universidad César Vallejo.

² Magister en Psicología Educativa, Universidad César Vallejo. Director de la Institución Educativa "Luis Eduardo Valcárcel" - Ventanillas, Ministerio de Educación; regidor de Educación y Cultura en la Municipalidad Distrital de Chilete. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2788-1656>. E-mail: gracianoenriquegalvezleon@gmail.com, Trujillo, Perú.

³ Magister en Psicología Educativa, Universidad César Vallejo. Especialista en Educación de la Unidad de Gestión Educativa Local 03 Trujillo Nor Oeste, Ministerio de Educación del Perú; asesora de tesis Universidad César Vallejo; integrante de la comisión de evaluación de desempeño de directores del nivel de Educación Inicial en UGEL03TNO. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4911-2076>. E-mail: patyegat@gmail.com, Trujillo, Perú.

describir su caracterización. La reflexión se ha formulado teniendo en cuenta el desarrollo de la competencia curricular *asume una vida saludable*, que señala el currículo nacional peruano, como orientación medular a una educación de calidad y al entendimiento de una buena gestión escolar y las implicancias en los diferentes actores del proceso de aprendizaje. Los resultados de la investigación muestran que el asumir estilos de vida saludable mejora las relaciones sociales en comunidad, en familia y escuela, por tanto, la salud.

Palabras clave: adolescencia, educación, familia (Tesauros), promoción de la salud, vida saludable (palabras clave del autor)

Health education as an engine for social change in lifestyle

Abstract: The purpose of this article is to foster the adoption of a healthy life focused on dimensions that contribute to improve the quality of life such as health promotion, community, family, school and adolescence, without detracting from what other media such as information technology and knowledge may generate. This research has a retrospective, analytical and descriptive focus regarding various bibliographic sources that have been selected through databases such as Scielo, Redalyc, Google Scholar, Dialnet, among others; according to the variable assume a healthy life, so that assumptions and conclusions are collected through a bibliographic review in order to describe its characterization. The reflection has been formulated taking into account the development of the curricular competence assume a healthy life, which indicates the Peruvian national curriculum, as the main guide to obtain quality education, a proper school management and the implication of different factors in the learning process. The results of the research show that assuming a healthy lifestyle improves social relationships in community, family and school, consequently, people's health.

Keywords: adolescence, education, family (Thesaurus), health promotion, healthy living (author's keywords)

Educar para a saúde como motor para a mudança social nos estilos de vida

Resumo: O objetivo deste artigo é apoiar, através da educação, a adoção de um estilo de vida saudável focalizado em dimensões que contribuam a melhorar a qualidade de vida, tais como promoção da saúde, comunidade, família, escola e adolescência, sem diminuir o que pode ser gerado por outros meios, tais como a tecnologia da informação e o conhecimento. A pesquisa tem um caráter retrospectivo, analítico e descritivo com respeito a diversas fontes bibliográficas que foram selecionadas através de bases de dados como Scielo, Redalyc, Google Acadêmico, Dialnet, entre outras; de acordo com a variável assume uma vida saudável, de modo que através de uma revisão bibliográfica sejam resgatadas suposições e conclusões para descrever sua caracterização.

A reflexão foi formulada levando em conta o desenvolvimento da competência curricular, assume uma vida saudável, que indica o currículo nacional peruano, como orientação central para uma educação de qualidade e para a compreensão de uma boa gestão escolar e das implicações para os diferentes atores no processo de aprendizagem. Os resultados da pesquisa mostram que a adoção de estilos de vida saudáveis melhora as relações sociais na comunidade, na família e na escola e, portanto, a saúde.

Palavras-chave: adolescência, educação, família (Tesauros), promoção da saúde, vida saudável (palavras-chave do autor)

Introducción

La población mundial atraviesa un fenómeno de pandemia originada por el coronavirus Covid 19. La sociedad, la comunidad local y familiar han sido afectadas, debiendo adoptar medidas para protegerse y prevenir dicha enfermedad que pone en riesgo la salud pública. El sistema productivo, las interacciones humanas, particularmente el sistema educativo, se han visto alterados; por tanto, la escuela y sus actores deben promover en los y las estudiantes nuevas prácticas que contribuyan al sostenimiento responsable de la vida, la tranquilidad y la salud. En ese contexto, es responsabilidad del Estado y las instituciones pertinentes asumir ante la sociedad el fortalecimiento de competencias y habilidades en la escuela, familia y comunidad, donde los actores se desenvuelvan con eficacia ante situaciones que vulneren la salud física y psicológica, en detrimento de la buena convivencia personal y social.

La educación como dimensión del desarrollo humano es un proceso que genera experiencias para actuar de forma creativa y crítica durante la vida, ello solo es probable en una escuela inclusiva, es decir, con un profesor vigente en el avance científico y conocimiento intercultural regional y local. El análisis de la educación es complejo, se necesita un tratamiento objetivo y equilibrado, lo que implica tener en cuenta de manera divergente factores económicos, sujetos vulnerables y excluidos, junto a referentes de historia, cultura y movimiento de grupos sociales. Además, de la inversión en el rubro educativo y las políticas de interés público, es esencial dar valor congruente a las TIC en el proceso educativo y en la formación y progreso constante de docentes y estudiantes (Escribano-Hervis, 2017).

Ascolani et al. (2018) indican que la educación no es un proceso estático que podamos observar o revisar aisladamente, es un proceso dinámico que se transforma continuamente debido a que tiene un valor intrínseco en tanto derecho humano. Un sistema educativo que no promueve el desarrollo del hombre y transformación de las sociedades no trasciende hacia una educación basada en derechos humanos, por tanto, no cumpliría con los fines y propósitos para los que fue establecida siendo irrelevante incluso para promover el cuidado de la salud como derecho básico de las personas.

La realidad de los pueblos ofrece un contexto escolar y comunitario con limitaciones en salubridad y atención a la salud, bajo nivel cultural de la familia, escasos recursos económicos y dificultades tecnológicas, factores que hacen débil a la población en su conjunto, en consecuencia, el niño y adolescente deben desaprender para aprender nuevos hábitos de actuación en los diferentes campos del desenvolvimiento humano, procurándose mente abierta, flexible, reflexiva, crítica y autónoma.

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2019) informa que Perú tiene una población de 9.652.000 niñas, niños y adolescentes al primer semestre año. El 57,8% de la población de niñas, niños y adolescentes del país tiene seguro integral de salud. El 89,2% de las niñas y niños de 3 a 5 años de edad asistieron a educación inicial. Mientras que el 94,8% de la población de 6 a 11 años de edad asistió a educación primaria. En tanto que el 87,2% de la población de 12 a 17 años de edad asistió a educación secundaria. En ese sentido, podemos apreciar debilidades respecto al nivel de gestión en salud y educación por parte del Estado en cuanto a la cobertura de dichos servicios respecto a la población de 0 a 17 años.

Lastres-Rodríguez y Yaques-De La Rosa (2018) manifiestan que los adolescentes por sus propias características de desarrollo, por la abstracción de sus razonamientos, asumen una postura más razonada, reflexiva y de juicio crítico en varias oportunidades de su vida, al generar intercambio de ideas con sus pares, lo que representa la toma de conciencia respecto a la información de la que se apropian, propugnando que el proceso socio-educativo adopte rasgos de complejidad. Entre los desafíos de la secundaria básica es: el de transformar los procesos reflexivos y comunicativos de los adolescentes requiriendo de una comunicación empática para resolver sus conflictos

cognitivos, donde el docente como mediador se apoya de estructuras, argumentos que le faciliten su tarea. Por tanto, resulta fundamental consolidar desde la adolescencia la valoración referente a comportamientos cotidianos de estilos de vida saludables, dada las características de flexibilidad y adaptación cognitiva, propias de dicha etapa del desarrollo humano, repercutiendo en la formación de los futuros ciudadanos con principios de responsabilidad hacia la promoción de la salud y salud preventiva.

El Ministerio de Educación (MINEDU, 2016) establece como un criterio fundamental en el perfil de egreso de la Educación Básica Regular (EBR) que todo escolar realice una vida dinámica y saludable con beneficio para su comodidad y confort, velando y protegiendo su cuerpo, con interacciones respetuosas consigo mismo y hacia los demás. Entonces, entre los desafíos se plantea promover la toma de conciencia respecto a la importancia de la educación en salud, para ello se debe otorgar estrategias y herramientas que orienten el conocer, el reflexionar y el actuar en protección de sus derechos y salud. En consecuencia, el propósito de la presente revisión bibliográfica es destacar la importancia de educar en salud causando impacto en su grupo social al adoptar un estilo de vida en salud preventiva, que se visualice en la práctica de comportamientos y hábitos saludables cotidianos.

Metodología

La presente investigación, enmarcada dentro de un enfoque cualitativo, se desarrolló a través de un proceso de indagación que requirió una detallada y ordenada investigación documental que considera la revisión de fuentes diversas: artículos científicos, artículos de revisión, documentos oficiales de instituciones gubernamentales y no gubernamentales y normativa legal con el propósito de identificar y precisar los criterios que caracterizan la promoción de una vida saludable desde la escuela y orientada hacia la comunidad.

La Declaración PRISMA presenta un diagrama de flujo para seleccionar los artículos y la organización a través de la biblioteca virtual de Mendeley (Yepes-Núñez et al., 2021), siendo la etapa preliminar del estudio la búsqueda de la información usando como palabras clave: adolescencia, educación, familia, promoción de la salud y vida saludable, a través de bases de datos: Scopus, Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Académico. En esta etapa, se revisó y analizó más de 85 fuentes de información, de diversos contextos, relacionados con el tema.

En la segunda etapa, se depuró 24 fuentes de información, por qué no respondían a la pregunta ¿cómo influye la promoción de la salud y estilos de vida saludable, en la formación integral del adolescente?, por lo que se procesó información de 61 fuentes luego de una evaluación de los contenidos sustanciales para el propósito de la investigación; además de criterios de calidad y confiabilidad que permitieron su inclusión para el desarrollo del presente trabajo.

Resultados y discusión

Antecedentes

Las Naciones Unidas (1948) en su Resolución 217 de 1948 -Declaración Universal de Derechos Humanos- en su artículo vigésimo quinto, numeral 1, señala lo siguiente: el ser humano tiene derecho a una condición de vida apropiada, necesidades básicas, servicio médico y prestaciones sociales básicas; con facultad a los seguros en situaciones de desocupación, padecimiento, incapacidad, desamparo, vejez y otros por disminución de sus recursos de existencia, particularidades ajenas a su voluntad. Así

mismo, en la Agenda al 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible se establece en el objetivo 3 que, para alcanzar la satisfacción de las necesidades presentes sin colocar en riesgo necesidades futuras, es necesario asegurar una vida saludable e impulsar la bonanza o prosperidad para todos sin distinción; en la meta 3, propone al 2030, poner fin a epidemias y afecciones contagiadas por el agua y otras contaminantes; la meta 9, relacionada a disminuir la cantidad de fallecidos y enfermedades ocasionadas por compuestos químicos de riesgo, así como de infecciones transmitidas por el medio ambiente. Por lo tanto, felicidad y salud de los seres humanos es asunto político, no un factor económico (Naciones Unidas - CEPAL, 2015).

La vida y la salud constituyen derechos básicos, reconocidos por el Estado peruano definiendo procesos y herramientas para su ejercicio. El artículo segundo, inciso 1, de la Carta Magna del Perú 1993, establece como facultad fundamental del ser humano: "A la vida, a su identidad, a su integridad moral, psíquica y física y a su libre desarrollo y bienestar" (Congreso Constituyente Democrático, 1993, p. 2); el artículo 7° del texto constitucional declara: los individuos tienen legítimo resguardo a su bienestar, la del contexto en familia y del grupo social donde se desarrolla, además la obligación en cooperar en su propia sensibilización y protección (Congreso Constituyente Democrático, 1993).

El Decreto Legislativo 613, Código del Medio Ambiente y los Recursos Naturales precisa en el artículo I del Título Preliminar: todo individuo procura al disfrute ineludible de un espacio saludable, armónico y conveniente para el desenvolvimiento vital, además, de la conservación del entorno natural (Poder ejecutivo, 1990). El Congreso de la República en el año 1997, dio la Ley 26842, Ley General de Salud, en su Título Preliminar, numeral III, dispone: todo ser humano se atribuye el derecho al resguardo de su salud en lo que estipula la ley. El derecho a la salud no es renunciable (Congreso de la República, 1997).

Ley General de Educación 28044, en su Artículo segundo, cita: la educación es una dinámica de aprendizajes y enseñanzas que debe implicar un avance durante la vida de un individuo y que coadyuva a la formación integral. De allí que, se debe reorientar los aprendizajes hacia la recreación, actividad física, deporte, alimentación, buenas posturas, higiene personal y ambiental, en consecuencia a la salud pública; por último, en el Artículo 68 respecto a las funciones de las instituciones educativas estipula que deben formular, desarrollar y valorar proyectos y planes en relación con su línea de valores y políticas educativas correspondientes, la promoción de un ambiente escolar que favorezca la formación integral de los estudiante y fortalecimiento de acciones en beneficio de las necesidades e intereses de los mismos respecto a las condiciones físicas, culturales y ambientales que faciliten su aprendizaje (Congreso de la República, 2003)

Promoción de la salud

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) refiere que la salud debe ser promocionada en diferentes contextos y niveles poblacionales, destacándola como una posición de pleno bienestar biológico, psíquico y social, además define que la promoción de la salud implica dar a los pueblos las condiciones necesarias para fortalecerla realizando mejor seguimiento de ella. El término salud trasciende el pensamiento de vida saludable, su generación no corresponde necesariamente al rubro sanitario (Pajuelo-Ramírez, 2017). El sector sanitario, por sí solo, no puede otorgar las herramientas necesarias para consolidar la salud, sin embargo, generarla exige la participación armónica de los implicados: gobiernos, instancias de salud, sector productivo y servicios, instituciones humanitarias, personalidades de la comunidad, sistemas comunicativos, familia y organizaciones comunales. Por tanto, se debe crear acciones que constituyan estrategias esenciales en la consecución y progreso de aptitudes o habilidades personales que encaminen a transformar comportamientos concurrentes a la salubridad y al sostenimiento de hábitos saludables, mejorando el bienestar general (Giraldo et al. 2010).

Poder Ejecutivo (2017), según Decreto Supremo 017 de 2017, reglamento de Ley de Promoción de la alimentación saludable en su artículo cinco, dice, el Ministerio de

Salud gestiona y renueva las orientaciones técnicas para fomentar y auspiciar una alimentación saludable con visión intercultural a nivel nacional; corresponde al Ministerio de Educación y sus instancias descentralizadas ejecutar actividades que procuren sensibilizar y educar en cuanto a nutrición, consumo de información, actividad física y social positiva. La salud es un medio fundamental que debe abordarse desde diferentes contextos, la práctica educativa y su entorno es recurso adecuado hacia el aprendizaje de conductas saludables que subsistan en las etapas del desarrollo humano (Rodríguez et al. 2017).

Promover la salud en el espacio educativo de enfoque extenso, significa ir al encuentro constante de bondades que no solo abarcan lo individual sino que van hacia el análisis y trabajo coordinado (Hernández-Sánchez et al. 2019). Se hace necesario apostar la visita a domicilio como mecanismo de acercar el sistema de salud a las familias, por otra parte, implica humanizar la atención de sus necesidades dando oportunidad de construir interacción entre usuarios y colegiados de salud, de tal forma que la democratizan (Guevara-Francesca y Solís-Cordero, 2018). Por tanto, fomentar la salud representa un mecanismo prometedor para observar las variadas dificultades de la misma que alteran a los grupos sociales y sus poblaciones contiguas (De Alencar et al., 2020).

Desde otra perspectiva, la psicología al estudiar las actitudes humanas se convierte en oficio esencial para promocionar la salud, enfocando su rol en la psicología de la salud con análisis de componentes emocionales, cognitivos y de comportamiento relacionados a la preservación de la salud (Calpa-Pastas et al. 2019). El tema que se aborda en la presente investigación es amplio por su complejidad y porque aún no se asume la responsabilidad de adoptar acciones para lograr entornos saludables en varias zonas de Sudamérica y el Caribe, existiendo escasa promoción en educación para la salud (Coronel-Carbo y Marzo-Páez, 2017).

La teoría salutogénica de Antonovsky formuló dos preguntas: ¿qué sostiene a los individuos en buen estado y salud?, ¿cómo viven las personas, una vida salutogénica o conservación?, la más relevante entre las interrogantes que hace es: ¿qué causa salud? (salutogénesis) y no las razones para la enfermedad (patogénesis). Dicha teoría brinda a la población conocimientos y procedimientos para transformar las habilidades que le permitan aplicar sus propios medios, implanta que toda persona tiene la capacidad de acrecentar su felicidad y su bienestar, donde la manera cómo percibir la vida impacta positivamente en el bienestar personal y familiar (Rivera, 2019). Por otro lado, Quilla et al. (2016) concluyen que, promover la salud significa cambiar actitudes vulnerables y practicar nuevos hábitos saludables, asumiendo que las personas son entes biológicos y sociales que necesitan apoyo profesional de salud como un todo, en proyección al alcance de individuos y comunas saludables; de allí, la importancia de la preparación del docente como promotor inicial de salud (Hernández-Reyes, 2016).

Borga-González y Del Pozo-Serrano (2017) desde una mirada pedagógica social en diversos espacios y contextos de riesgo plantean que la Educación para la Salud no ha sido ampliamente implementada en la esfera sanitaria, desde sus espacios y proyecciones presume un argumento básico hacia la indagación social, pedagógica y experiencia educativa en salubridad desde la sensibilización y previsión.

Mendieta-Izquierdo y Cuevas-Silva (2017) sostienen que la bioética en salud pública debe construir el entendimiento y la reflexión desde las relaciones entre la problemática y disyuntivas que proponen las circunstancias de la salud pública, y así pretender vincular la conciencia moral y acción ética, empoderando la salud de los pueblos como parte de las políticas públicas sanitarias, transformando prácticas sociales para ofrecer componentes de conocimiento hacia una bioética social contextualizada.

Para la creadora del modelo de promoción de la salud (MPS), académica en enfermería, Pender, los comportamientos humanos se estimulan por estar motivados a

ser competente y lograr la felicidad, dicho modelo declara con amplitud situaciones significativas que contribuyen a los cambios de actitud en las personas, sus acciones y motivaciones hacia practicar la buena salud; a la vez, se inspira en dos argumentos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather (Aristizabal-Hoyos et al. 2011).

Para promover la salud, percibida como el empoderamiento de la población, es necesario evidenciar que el utilizar tecnología comunicativa a distancia no sustituye a los asesores o facilitadores de los procesos pertinentes a dicha labor, el uso de éstas limitan la interrelación directa, sincrónica, entre promotores de salud y el colectivo de la población generando la poca efectividad en la prevención de la salud (Chapela et al. 2002).

Comunidad y familia saludables

La comuna como grupo social es dinámica, en ella, las familias complementan sus funciones de protección para coexistir y fundar instituciones más amplias. Para Restrepo y Málaga (2001) el valor otorgado a la salud en cada grupo social es básico para entender el proceso de la salud y la medicina. La intervención de la población es básica para lograr objetivos en promover la salud, dicha colaboración no solo se da desde lo personal sino como un accionar de vida en comunidad. Consecuentemente, generar la intención de establecer una real y verdadera función educadora comunitaria da como resultado que no solo los padres asuman dicho compromiso, sino que los encargados de la educación y entidades directamente involucradas alcancen los propósitos de la educación en permanente interacción.

De la Peña-De León, et al. (2017) refiere que las zonas al aire libre como parques, jardines y calles recreativas son espacios que fortifican y reparan la salud, el ambiente físico juega un rol esencial y vital en la formación de un buen estilo de vida, de tal forma, que si un individuo está contento con el entorno o ambiente que le rodea está complacido con su vida y las actividades que realiza, consecuentemente es feliz. Un porcentaje de adolescentes realizan actividad física a diario pero las cifras de no practicantes aún son altas, aumentando según avanza la edad, asimismo, las mujeres se ejercitan menos que los varones (Castillo-Viera et al. 2018).

Pi-Osoria y Cobián-Mena (2015) proponen que establecer un programa de intervención para ganar un buen clima familiar permite crear un contexto de bienestar significativo en las familias. Los habitantes de una sociedad adulta son modelo a observar por niños y adolescentes; un padre responsable contribuye al logro de comportamientos de promoción de salud en sus hijos, generando involucramiento hacia una educación en salud y digno de imitar en el transcurso de socialización (Castillo-Carreño et al. 2018). La familia, organización básica social es pieza esencial en la educación de los individuos, ella se encuentra supeditada al orden social, en consecuencia, es menester educar a padres y tutores para la adquisición de aprendizajes, reglas, valores y cultura, configurando el proceso de socialización evitando riesgos en los estilos de vida (Estévez-Guilarte, 2016).

Moya-Lozano y Cunza-Aranzábal (2019) manifiestan en su trabajo de investigación que el clima familiar tiene influencia en la resiliencia de las personas y precisan que existe una relación significativa respecto del clima familiar hacia la capacidad que tienen los participantes para adaptarse a los cambios, además sugieren que la resiliencia pudo haber sido afectada por la práctica educativa propia de algunas instituciones.

El objetivo de los entornos saludables y progreso sustentable es generar bienestar en las personas, su formulación debe estar relacionada entre sí, ya que una estrategia aparece como consecuencia a las pautas de promover salud en comunidad (Salas-Zapata et al. 2016). La presión que experimenta la familia con la incursión de actividades

escolares en el hogar, en estos tiempos de zozobra, ha gestado valores de fraternidad y cooperación entre docentes y padres para colaborar con los adolescentes en la tarea escolar, asimismo es importante reconstruir la cultura escolar en las diferentes instituciones en beneficio de la inclusión de la comunidad, donde las familias en su totalidad disfruten del derecho a la educación durante su vida, dignificando su humana condición (De la Cruz-Flores, 2020).

Por último, la práctica de algunas actividades familiares y de la comunidad conlleva a identificar y desenmascarar el origen de algunas desigualdades y contradicciones personales y de grupo social, la población debe participar de manera socioeducativa para eliminarlos y promover políticas de convivencia inclusiva generando sociedades saludables en términos generales, con implicancias de integración, equidad y cohesión social (Zafra-Aparici, 2017).

Escuela y vida saludable

Educar para la salud es incrementar actividades y motivar a los estudiantes para alcanzar niveles altos de salud, implica obtener habilidades y conocimientos para acoger rutinas salubres, encaminados a una positiva colaboración, interrelación y adhesión social, promoviendo el pensamiento crítico y creativo, como la investigación (Monsalve-Lorente, 2013). La escuela permite dar un giro fundamental en el pensamiento de los individuos influyendo en su modo de vida, los estudiantes durante el proceso educativo cambian actitudes y costumbres, moldean rutinas y estilos, conectados éstos con factores académicos (Santiago-Bazán, 2018).

Según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2016), desarrollar la competencia *asume una vida saludable*, dentro del proceso educativo, significa que el estudiante debe alcanzar conocimiento reflexivo sobre su bienestar, por lo que es capaz de adoptar acciones autónomas o actuaciones independientes que contribuyen al progreso de nivel de vida. Comprende interconectar vida saludable y armonía entre sus diferentes dimensiones: físico, mental, social y espiritual, como resultado de la práctica responsable de actividad física, adopción de actitudes corporales adecuadas, buenos hábitos de alimentación e higiene individual y entorno, de acuerdo a las posibilidades o medios de su contexto social, cultural y natural, generando prevención y protección ante enfermedades. En tal sentido, progresar hacia el entender y explicar cómo se manifiestan los comportamientos de vida responsable en los espacios educativos es significativo, dado que la escuela constituye escenario de orientación y aprendizajes, transformando a las personas y sociedad (Torres et al. 2019).

Las características que muestran los grupos sociales actualmente en comunión con el incontenible giro de la tecnología están promoviendo elevados niveles de estatismo e inercia, enfermedades y dependencia a los medios digitales, para enfrentar este fenómeno, la escuela intercede en la promoción de juegos populares y tradicionales como mecanismos de reflexión e impulso hacia rutinas de vida activos y saludables en los estudiantes (López-Belmonte et al. 2019). La satisfacción de necesidades psicológicas básicas de independencia, aptitud e interacciones de grupo, sobre todo el de ser apto y competente proyecta de manera efectiva y relevante la motivación interna, dicha estimulación predice positivamente el sostenimiento de una alimentación juiciosa, respeto a horarios, usos convenientes de rutinas de reposo y descanso, con el propósito de ser físicamente activo en un futuro (Leyton et al. 2020).

El modelo del desarrollo sostenible está interrelacionado a las ciencias de la naturaleza, por la influencia que ejercen en el terreno de la educación ambiental. El uso del modelo supone ceder paso a una nueva percepción de los recursos y actividades sistémicas, ésta novedosa percepción de la educación sienta sus bases en las debilidades de las prácticas de vida para hacer frente a la problemática ambiental global por

grupos sociales y organizaciones locales (Vélez-Torres, 2016). El enfoque de Educación Ambiental no se limita a formar un ciudadano para cuidar su entorno, concientizarlo o modificar su conducta, lo compromete a algo más que eso: educarse para transformar la sociedad, donde se admitan comportamientos y pensamientos de progreso de una población en armonía con el cuidado del planeta. Por consiguiente, ello significa integrar una ética socioambiental a partir de la cual se promueva la gestión de políticas públicas y se implementen con un sentido democrático (González-Escobar, 2017).

Para mitigar los riesgos del planeta es imperioso rescatar la mirada integral de vida y del proceso educativo, el aprender, porque la acción docente es clave para la formación de personas que asuman con responsabilidad la vida sobre el mismo, por tanto, es importante reflexionar respecto a cómo superar esta crisis, es decir, que nos conduzca a conectarnos con la vida misma en consonancia con los aprendizajes (Abarca-Alpizar, 2017).

La exigencia hacia el Estado, en relación a la educación remota, radica en que si no existen las condiciones para el retorno a la educación presencial como solución a la crisis educativa debido a la pandemia, debe velar por implementar con recursos tecnológicos a los estudiantes para alcanzar óptimos resultados dentro de la virtualidad (Yangali-Vargas, 2020). Las TIC pueden motivar y acrecentar el grado de entendimiento del mundo para los individuos y promover en ellos mayor participación en los retos educativos, los nuevos desafíos comunicativos conllevan a beneficios como los de motivar lo creativo, incentivar el ánimo a la indagación, encaminar al logro de competencias, fortalecer el respeto por la forma en que se aprende, estimulando la seguridad y utilidad por aprender (Guzmán-Huaymave et al. 2020). En tanto, conviene un vasto análisis de las prácticas pedagógicas lo que involucra la reflexión respecto a lo social, cultural y el andamiaje del arte de gobernar y la economía en el duro campo de las discusiones hipotéticas y del fundamento de las ciencias, planteando la interrogante ¿cómo participar en un espacio donde la salud pública es compleja, diversa y conflictiva? (Peñaranda-Correa et al. 2017).

Tarabini (2020), en su trabajo de investigación ¿Para qué sirve la escuela?, desde una perspectiva sociológica en coyuntura Covid 19, aclara que la reflexión es el comportamiento pertinente de la institución escolar en este fenómeno ocasionado por la pandemia y aislamiento obligatorio de la población. Concluye, que la suspensión de la actividad escolar presencial ha dejado en claro las grietas existentes entre familias y escuelas para desarrollar el oficio educativo y ha presentado limitaciones en sus interacciones que reducen la función igualadora que debería cumplir la institución educativa.

Para Montenegro-Martínez (2019), la salud de la población como escenario de conocimiento es un contexto que necesita la colaboración de diferentes disciplinas para determinar las diversas y múltiples percepciones respecto de la salud, del éxito/felicidad y el buen convivir. Educar en salud pública es entender de manera amplia las distintas cosmovisiones que los grupos sociales han construido sobre la salud. Las estrategias educativas para la salud deben desarrollar y generar comportamientos y personas capaces en la gestión personal de su salud, la administración de información debe concientizar para la evolución personal, social y ambiental pertinentes, favoreciendo actitudes que generen nuevos estilos de vida saludables (Marina-Ocaña y Feliz-Murias, 2018).

Adolescencia y educación para la salud

El desarrollo humano comprende la adolescencia, etapa en la que se observan situaciones de riesgo, las dificultades de salud en los adolescentes son el resultado de comportamientos de vulnerabilidad donde la concepción de estilo de vida armoniza las ideas de comportamiento individual y hábitos de conducta, aspectos que se relacionan

y obedecen a los sistemas psicosociales y socioculturales (Fonseca-Villamarín et al. 2007). La población adolescente en la actualidad viene percibiendo alteración de sus emociones, tales como el desaliento y la intranquilidad, pudiendo ocasionar confusiones severas como auto agredirse e incluso actuar temerariamente, problemas neurológicos o bullying escolar y comunitario, situaciones que la sociedad debe superar (Barajas-Márquez, 2016). Develar la violencia será a la vez un llamado a comportamientos compasivos con quienes han tenido una vida fragmentada por ésta y de la mano de la caridad ir mostrando actitudes de carácter reparador que posibiliten otras formas positivas de existir en la que seríamos personas aliadas antes que enemigas (Rivera-Acevedo, 2016).

El comportamiento de las poblaciones respecto al consumo de drogas se hace particular ya que se inicia a temprana edad, las adolescentes se acercan con rapidez a las conductas masculinas, la situación afecta a varones y damas, sin discriminación. Queda claro que las poblaciones tienen inconvenientes de salud requiriendo implementar acciones para mejorar rutinas de vida de calidad, dirigidos especialmente a mujeres y varones adolescentes, quienes muestran la tendencia a engrosar el grupo de consumidores (Quintero-Soto et al. 2019). Los niveles de actividad física y el manejo emocional en muchos adolescentes son deficientes; por tanto, es vital enfocar actividades a fortalecer dichas dimensiones (Campo-Ternera et al. 2017).

Mejorar el nivel de vida individual es anhelo que el ser humano proyecta basado en la evolución integral, personal y de familia, hacia un equilibrio consigo mismo y con los demás. Las formas de vida saludable consideran el peso de la persona, ejercicio y deporte, descanso adecuado, limpieza individual y ambiente limpio, prerrogativas que se debe tener en cuenta tanto a nivel escolar, familiar y comunal (De la Peña et al. 2017). Trigueros-Ramos et al. (2019) manifiestan que más del 80% de adolescentes no participan de manera autosuficiente en actividades físicas. El área de educación física debe colaborar ante este problema; la actividad física permanente coadyuva a beneficios en la salud empoderando al adolescente de costumbres saludables, como hábitos de prevención; en ese propósito está confirmado que la utilidad de la ejercitación física y dominio emocional los aleja del empleo de drogas y de otras situaciones de peligro (Méndez y Ruiz-Esteban, 2020). Por otro lado, dirigir e instruir a los adolescentes en alimentación y nutrición conlleva a la implementación de planes de intervención en salud como talleres o Webinar utilizando las Tics con temáticas para gestionar la promoción y protección ante enfermedades, adoptando conductas saludables (Oliveres-Garrido y Chávez-Mora, 2019).

Según, Campo-Ternera et al. (2017), en su estudio descriptivo estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes concluyen que un alto número de escolares revelan niveles adecuados respecto a hábitos de vida saludable; en tanto, los índices son bajos en participación de la actividad física y manejo emocional, en consecuencia es importante dirigir la mirada hacia diferentes estrategias de educación en salud para superar dificultades y limitaciones.

Ramos-Valencia et al. (2017) en su artículo para definir los estilos de vida en espacios escolares, detallan que las causas de conductas no saludables se afectan por situaciones de riesgo y círculo social, además por la frecuencia en utilizar equipos digitales y rutinas cotidianas; los frutos del estudio observan la demanda de plantear y ejecutar políticas públicas encaminadas a promover conductas transformadoras y de prevención al consumo de sustancias nocivas en adolescentes.

Melgosa (2017) afirma que la salud mental de cualquier individuo se logra mediante la decisión personal en la que eliges ser feliz, vivir una vida provechosa, tener pensamiento positivo y equilibrado, vocación de servicio a los otros, interacción pertinente con el próximo y tener fe en relación a Dios aceptando sus bendiciones.

Entonces, la transformación actitudinal del adolescente y de toda persona, en cuanto a la forma de observar o captar el mundo y reflexionarlo para que se entienda

a sí mismo y con respecto a los otros es compromiso de ensayar formas y maneras para crear en los demás niveles de actuación consciente y responsable, la escuela y los docentes tienen una gran responsabilidad para transformar la cultura escolar.

Otra referencia a considerar es el análisis de género en espacios como la escuela y grupos adolescentes en la comunidad, donde aún existen grietas relacionadas al enfoque de género y a la discriminación sanitaria, rezagando oportunidades a la mujer. La inédita situación actual de la pandemia por el Covid 19 necesita de sensibilización poblacional con enfoque de género y comprender los roles y desigualdades que las mujeres afrontan en lo cotidiano. Entre esas diferencias necesitan especial atención los ciudadanos informales, origen y eje de inequidades de género en todo el planeta (Del Río-Lozano y García-Calvente, 2020).

Conclusiones

Promover la salud es política de Estado en todos los países del orbe; la cual, contribuye a practicar una vida saludable con planes y presupuestos enfocados a la salubridad nacional, sin rasgos discriminatorios que previenen y protegen de enfermedades. El sector educativo asume una gran responsabilidad frente a ello, tanto en la promoción como en el desarrollo de proyectos educativos que permitan a la sociedad en general alcanzar una vida saludable.

La familia y comunidad son espacios imprescindibles para el desarrollo de toda persona asumiendo un rol protector y transformador de conductas y prácticas de hábitos de vida saludable, su influencia en los diferentes actores e instituciones locales fortalece el bienestar de su población y, por tanto, de la gestión en prevención de las diversas enfermedades.

El mundo de hoy, exige una transformación de escuelas del conocimiento a escuelas saludables, organizaciones líderes en la comunidad, que de manera participativa y en alianza con la población contribuyen a la solución de su problemática, desarrollando competencias que orientan la cultura escolar, la sensibilización y prevención de la salud.

Una institución educativa es el lugar ideal donde se puede educar para la salud, a través del desarrollo de competencias y habilidades en los estudiantes, que les permitan tomar decisiones responsables respecto a sus estilos de vida, acciones y costumbres que inciden sobre su salud. En este sentido, la institucionalización de proyectos de desarrollo sostenible vinculados a los propósitos educativos se convierte en la mejor estrategia para la promoción de la salud.

La labor docente es fundamental para asegurar la transformación de la sociedad, en armonía con el cuidado de la persona y del planeta. Para ello, los maestros a través del empleo de estrategias pertinentes deben lograr que los estudiantes asuman con responsabilidad su vida, la de los demás y el entorno, garantizando espacios de vida saludable.

Generar que los adolescentes como agentes de cambio reconozcan la importancia del cuidado de la salud, y asuman su promoción y prevención como prioridad, convirtiéndola en eje esencial sostenible de progreso social. De allí que merecen de parte de los adultos una atención especial para la consolidación de conductas y comportamientos saludables a fin de fortalecer la actividad física, inteligencia emocional y pensamientos superiores que le permitan afrontar situaciones de riesgo.

Referencias

- Abarca-Alpizar, F. (2017). Aprendizajes en sincronía con la vida. *Revista electrónica educare*, 21 (3), 1–17. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/8029>
- Aristizabal-Hoyos, G. P., Blanco-Borjas, D. M., Sánchez-Ramos, A. y Ostiguín-Meléndez, R. M. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería universitaria*, 8 (4), 16–23. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
- Ascolani, D., Pérez, M. del C., Piacentini, J. I., y Picaentini, L. (2018). La educación como derecho humano. *Revista digital lecturas psicoanálisis y salud mental*, 16 (1), 38–75. <http://hdl.handle.net/2133/14201>
- Barajas-Márquez, M. W. (2016). Problemáticas actuales en los jóvenes: la importancia del contexto social y su relación con la salud mental. *Psicología iberoamericana*, 24 (2), 5–7. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133949832001.pdf>
- Borga-González, J., y Del Pozo-Serrano, F. J. (2017). Educación para la salud con adolescentes: un enfoque desde la pedagogía social en contextos y situaciones de vulnerabilidad. *Salud uninorte*, 33 (2), 213–223. <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189014.pdf>
- Calpa-Pastas, A. M., Santacruz-Bolaños, G. A., Álvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C. A., Hernández-Narváez, E. de L. y Matabanchoy-Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios. *Hacia la promoción de la salud*, 24 (2), pp. 139–155. [http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24\(2\)_11.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista24(2)_11.pdf)
- Campo-Tertera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., Méndez, O. y Vásquez-De la Hoz, F. (2017). Estilos de vida saludable de niños, niñas y adolescentes. *Salud uninorte*, 33(3), 419–428. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
- Castillo-Carreño, A., Espinoza-Venegas, M. y Luengo-Machuca, L. (2018). Compromiso paterno y la relación con sus conductas promotoras de salud. *Revista salud pública*, 20 (5), 541–547. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642018000500541&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Castillo-Viera, E., Tornero-Quiñones, I., y García-Araujo, J. A. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. *Retos*, 34, 85–88. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/52782>
- Chapela, M. del C., Gómez, M. A., García, D. y Jarillo, E. C. (2002). Bibliotecas a distancia para promover la salud. *Reencuentro*, 35, 49–59. <https://www.redalyc.org/pdf/340/34003505.pdf>
- Congreso Constituyente Democrático (1993). *Constitución Política del Perú*. Diario El Peruano. <https://diariooficial.elperuano.pe/pdf/0001/1-constitucion-politica-del-peru-1.pdf>
- Congreso de la República (Julio 15, 1997). *Ley No 26842 - Ley general de salud*. Diario Oficial el Peruano. <https://www.regionpiura.gob.pe/documentos/dependencias/php562pz5.pdf>
- Congreso de la República (Julio 28, 2003). *Ley No 28044, Ley General de Educación La educación peruana*. Diario el Peruano http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf

- Coronel-Carbo, J. y Marzo-Páez, N. (2017). La promoción de salud para la creación de entornos saludables en América Latina y el Caribe. *Medisan*, 2 (12), 3415–3423. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192017001200016
- De Alencar, O. M., Paiva-De Abreu, L. D., Ferreira-Da Silva, M. R., Miranda-Pereira, T. y De Sá Barreto-Marinho, M. N. A. (2020). Conocimiento y prácticas de los agentes de salud comunitarios en el contexto de la promoción de la salud: una revisión integradora. *Revista electrónica trimestral de enfermería*, 19 (3), 626–641. <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/411151>
- De la Cruz-Flores, G. (2020). El hogar y la escuela: lógicas en tensión ante la COVID-19. En H. Casanova Cardiel (Coord.), *Educación y pandemia: una visión académica* (39-46). Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la educación. http://132.248.192.241:8080/xmlui/bitstream/handle/IISUE_UNAM/537/DelaCruzG_2020_EL_hogar_y_la_escuela_.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- De la Peña-De León, A., Amezcua-Nuñez, J. B. y Hernández-Bonilla, A. (2017). *La promoción de estilos de vida saludable aprovechando los espacios públicos*. *Horizonte sanitario*, 16 (3), 201–210. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592017000300201
- Del Río-Lozano, M., y García-Calvente, M. del M. (2020). Cuidados y abordaje de la pandemia de Covid 19 con enfoque de género. *Gaceta sanitaria*, 1-4. <https://www.gacetasanitaria.org/es-linkresolver-cuidados-abordaje-pandemia-covid-19-con-S0213911120301266>
- Escribano-Hervis, E. (2017). La educación en América Latina: desarrollo y perspectivas. *Actualidades investigativas en educación*, 17 (2), 355–377. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1409-47032017000200355&lng=en&nrn=iso&tlng=es
- Estévez-Guilarte, O. (2016). Actividades educativas para la prevención del alcoholismo en adolescentes de “Vega del Jobo”, Imías. *Edusol*, 16 (55), 63–74. <https://www.redalyc.org/journal/4757/475753050018/html/>
- Fonseca-Villamarín, M. E., Maldonado-Hernández, A., Pardo-Holguín, L. y Soto-Ospina, M. F. (2007). Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral científico*, 11, 44–57. <https://www.redalyc.org/pdf/304/30401105.pdf>
- Giraldo-Osorio, A., Toro-Rosero, M. Y., Macías-Ladino, A. M., Valencia-Garcés, C.A. y Palacio Rodríguez, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista hacia la promoción de la salud*, 15 (1), 128–143. <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>
- González-Escobar, C. H. (2017). La educación ambiental ante el problema ético del desarrollo. *Revista electronica educare*, 21 (2), 1–19. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/7618>
- Guevara-Francesa, G. y Solís-Cordero, K. (2018). Visita domiciliaria: un espacio para la adquisición y modificación de prácticas en salud. *Revista electrónica enfermería actual en Costa Rica*, 34, 82-95. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-45682018000100082&script=sci_abstract&tlng=es
- Guzmán-Huaymave, K., Arriaga-Hachi, P. y Cobos-Díaz, A. (2020). Las TIC y su influencia en el desarrollo psicosocial. *Apuntes universitarios*, 10 (2), 17-28. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/434>

- Hernández-Sánchez, J., Oviedo-Cáceres, M. P., Rincón-Mendez, A.Y., Hakpiet-Plata, M.C. y Mantilla-Urbe, B. P. (2019). Tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica. *Revista de la universidad industrial Santánder, salud.*, 51 (2), 155–168. <https://www.redalyc.org/journal/3438/343860382008/movil/>
- Hernández Reyes, V. E. (2016). La promoción de salud y el papel del maestro en la prevención de adicciones. *Atenas*, 2 (34), 80-88. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=478054643007>
- Instituto nacional de estadística e informática. (2019). *Indicadores de educación por departamentos, 2008-2018*. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/peru-tiene-una-poblacion-de-9-millones-652-mil-ninas-ninos-y-adolescentes-al-primer-semester-del-presente-ano-11909/>
- Lastres-Rodríguez, E. y Yaques-De la Rosa, M. del R. (2018). La formación de valores. Papel de la secundaria básica. *Roca*, 14 (3), 73–84. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/roca/article/view/24>
- Leyton, M., Batista, M., y Jiménez-Castuera, R. (2020). Modelo de predicción de los estilos de vida saludable a través de la teoría de la autodeterminación de estudiantes de educación física. *Revista de psicodidáctica*, 25 (1), 68–75. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S113610341930019X?via%3Dihub>
- López-Belmonte, J., Pozo-Sánchez, S., Fuentes-Cabrera, A. y Vicente-Bujez, M. R. (2019). Los juego populares como recurso didáctico para la mejora de hábitos de vida saludables en la era digital. *Retos*, 36, 266–272.
- Marina-Ocaña, J. y Feliz-Murias, T. (2018). Percepciones en la búsqueda de información y educación para la salud en entornos virtuales en español. *Revista española de salud pública*, 92, 1–18. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272018000100418
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes Universitarios*, 7 (2), 84–89. <https://doi.org/10.17162/au.v7i2.198> <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/198>
- Méndez, I. y Ruiz-Esteban, C. (2019). Actividad física, consumo de drogas y conductas riesgo en adolescentes. *Journal of universal movement and performance*, (1), 45-51. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/JUMP/article/view/5092>
- Mendieta-Izquierdo, G. y Cuevas-Silva, J. M. (2017). Bioética de la salud pública. *Revista latinoamericana de bioética*, 17 (2), 1–5. <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/rlbi/article/view/2929>
- Ministerio de Educación (2016). *Programa Curricular Educación Secundaria*, <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>
- Monsalve-Lorente, L. (2013). La educación para la salud en la escuela en la adquisición de estilos de vida saludables. *Revista internacional de educación y aprendizaje*, 1 (1), 107–123. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6419069>
- Montenegro-Martínez, G. (2019). Los propósitos de la educación en salud pública. *Revista facultad nacional de salud pública*, 37 (2), 67-74. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/330152>
- Moya-Lozano, M. E. y Cunza-Aranzábal, D. F. (2019). Clima social familiar y resiliencia en estudiantes de 3°, 4° y 5° año de secundaria. *Apuntes universitarios*, 9 (2), 73-82. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/361>

- Naciones Unidas. (1948). *La declaración universal de derechos humanos*. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Naciones Unidas - CEPAL. (2015). *Objetivos y metas de desarrollo sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>
- Olivares-Garrido, M. y Chávez-Mora, E. (2019). Uso de las redes sociales como estrategia de promoción de alimentación saludable en adolescentes. *Revista cubana de informática médica*, 11 (1), 113–124. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18592019000100113
- Organización mundial de la Salud (2004). *Promoción de la salud mental*. pp. 1–69. https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
- Pajuelo-Ramírez, J. (2017). La obesidad en el Perú. *Anales Facultad de Medicina*, 78 (2), 179–185. <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v78n2/a12v78n2.pdf>
- Peñaranda-Correa, F., López-Ríos, J. M. y Molina-Berrío, D. P. (2017). La educación para la salud en la salud pública: un análisis pedagógico. *Revista hacia la promoción de la salud*, 22 (1), 123-133. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v22n1/v22n1a10.pdf>
- Pi-Orsoria, A. M. y Cobián-Mena, A. (2015). Desarrollo del clima familiar afectivo y su impacto en el bienestar subjetivo de la familia. *Multimed. Revista Médica. Granma*, 19 (2), 1-13.
- Poder ejecutivo. (Septiembre 8 , 1990). *Decreto legislativo N° 613. 08-09-1990, Código del medio ambiente y de los recursos naturales*, Diario Oficial Peruano. <http://www.oas.org/dsd/fida/laws/legislation/peru/peru.pdf>
- Poder ejecutivo. (Junio 17, 2017). Decreto Supremo 017-2017-SA. *Reglamento Ley N°30021, Promoción de la alimentación saludable*, Diario Oficial Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/189343-017-2017-sa>
- Quilla, R., Maquera, E. y Luz León, D. (2019). Eficacia del programa "Adolescencia saludable" para mejorar estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria de un colegio privado confesional. *Apuntes Universitarios*, VI (1), 79-86. https://www.researchgate.net/publication/325406841_Eficacia_del_programa_adolescencia_saludable_para_mejorar_estilo_de_vida_en_estudiantes_del_4to_ano_de_educacion_secundaria_de_un_colegio_privado_confesional_-_Effectiveness_of_the_program_healthy_ado
- Quintero-Soto, M. L., Salvador-Cruz, J. y García-Lirios, C. (2019). Prevención de adicciones, empoderar a los adolescentes para el establecimiento de estilos de vida saludables. El caso de los inhalantes. *Revista de investigación académica sin frontera*, 12 (3), 1-28. <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/258>
- Ramos-Valencia, O. A., Bahos-Ruano, L. X., Buitron-González, Y., Jaimes, M. A. y Andrade, P. A. (2017). Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016. *Revista investigaciones andina*, 19 (34), 1845–1862. <https://revia.areandina.edu.co/index.php/IA/article/view/581>
- Restrepo, H. E. y Málaga, H. (2001). Promoción de la salud: Cómo construir una vida saludable. *Editorial médica panamericana*. <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud.%20C%C3%B3mo%20construir%20vida%20saludable.pdf>
- Rivera-Acevedo, M. A. (2016). La violencia nuestra de cada día: Entenderla para erradicarla. *Revista electrónica educare*, 20, (3), 1–19. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/8533/16544>

- Rivera, E. (2019). Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Revista digital de postgrado*, 8, (1). <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-3.pdf>
- Rodríguez-Torres, Á. F., Páez-Granja, R., Altamirano-Vaca, E. J., Paguay-Chávez, F. W., Rodríguez-Alvear, J. C. y Calero-Morales, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación médica superior*, 32 (4), -1-11. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=81776>
- Salas-Zapata, L., López-Ríos, J. M., Gómez-Molina, S., Franco-Moreno, D., y Martínez-Herrera, E. (2016). Ciudades sostenibles y saludables: estrategias en busca de la calidad de vida. *Revista facultad nacional de salud pública*, 34 (1), 105–110. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/21778>
- Santiago-Bazán, C. (2018). Programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de vida de los estudiantes de tecnología médica en una universidad privada. *Horizonte Médico*, 18 (2), 53–59. <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/730>
- Tarabini, A. (2020). ¿Para qué sirve la escuela? Reflexiones sociológicas en tiempos de pandemia global. *Revista de sociología de la educación*, 13 (2), 145–155. <https://ojs.uv.es/index.php/RASE/article/view/17135/0>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, núm. 50, 357–392. <https://www.calidadenlaeducacion.cl/index.php/rce/article/view/728>
- Trigueros-Ramos, R., Gómez, N. N., Aguilar-Parra, J. M., y León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de educación física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de psicología del deporte*, 19 (1), 222–232. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/347631>
- Vélez-Torres, E. O. (2016). Educación ambiental (Del paradigma "desarrollo sostenible" al de "bienes y servicios ecosistémicos"). *Atenas*, 4, (36), .212-217. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=478055146015>
- Yepes-Nuñez, J., Urrútia, G., Romero- García, M. y Alonso-Fernandez, S. Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 1-10. <https://www.revespcardiol.org/es-pdf-S0300893221002748>
- Yangali-Vargas, J. L. (2020). Descentrar la educación e investigación: una urgencia en tiempos de pandemia. *Horizonte de la ciencia*, 10 (19), 7–8. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/583>
- Zafra-Aparici, E. (2017). Educación alimentaria: Salud y cohesión social. *Salud colectiva*, 13 (2), 295–306. <https://www.redalyc.org/pdf/731/73152115011.pdf>