

EQUIPO DIRECTIVO Y DOCENTES

Ficha de trabajo

## Hábitos de vida saludable y conductas de autocuidado

### Objetivo:

- Promover la reflexión acerca de cómo estamos trabajando los hábitos de vida saludable y las conductas de autocuidado entre los y las estudiantes e identificar las áreas que se deben reforzar.

### Para leer

Los hábitos son costumbres que las personas adquieren durante su vida a partir de conductas que repiten con regularidad. La formación de hábitos depende del tipo de conductas que son reforzadas por el entorno de una persona, para adquirir un hábito es necesario repetir la acción hasta que esta logre activarse de manera semiautomática.

Los hábitos de vida saludable son actitudes y patrones de conducta relacionados con la alimentación, la vida activa y el autocuidado, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere.

Junto a los hábitos, el autocuidado es también una práctica esencial de protección para nuestra sociedad. Es importante abrir espacios de reflexión en el aula y fuera de ella, sobre distintas situaciones reales y simuladas, que estimulen a los estudiantes a preguntarse sobre cómo actuarían y cuál sería la mejor manera de hacerlo en situaciones riesgosas.

La enseñanza y el aprendizaje del autocuidado y del cuidado de los demás genera prácticas hacia el bienestar común de estudiantes, docentes, directivos, familias y toda la comunidad educativa, potenciando factores que protegen ante situaciones de crisis.

El desarrollo integral de los estudiantes en hábitos de vida saludable y autocuidado, permite que puedan tomar decisiones adecuadas respecto a la vida, y desarrollar confianza y cercanía con adultos significativos para abordar estas temáticas. Así se construyen comunidades educativas que tienen confianza y seguridad ante situaciones de discriminación y violencia, por ejemplo, y también se avanza en la detección, reducción o detención de trastornos alimenticios, consumo de drogas y alcohol, entre otros.



## La importancia de la promoción de un estilo de vida saludable y el autocuidado

Cada establecimiento educacional debe conocer las realidades y contextos de sus estudiantes, para poder desarrollar el proceso de contención más adecuado ante situaciones de riesgo, ya que son los equipos directivos y docentes quienes tienen la capacidad de crear espacios lúdicos de acción pedagógica, sobre la base del respeto, la confianza y la solidaridad.

Fomentar acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable dentro de la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, actividad física o deporte, resguardando la intimidad e integridad de las personas, entre otros, es parte de la buena gestión del establecimiento, que involucra a todos.



## ¿Qué pueden hacer los establecimientos para promover hábitos de vida saludable y autocuidado?

- Implementar iniciativas que favorezcan el bienestar dentro del curso o del establecimiento.
- Crear conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, de una vida activa y de mantener buenos hábitos de sueño.
- Educar tempranamente a los estudiantes sobre los riesgos del consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- Desarrollar en los estudiantes habilidades que servirán como factores protectores, enfocándose en que ejerciten el autocontrol, aprendan a manejar la ansiedad, usen la comunicación para resolver problemas, entre otros.
- Entregar información y pautas educativas a los padres, madres y apoderados e incorporarlos en las actividades escolares de promoción de vida saludable.
- Generar espacios educativos, informativos y reflexivos para abordar, en mayor profundidad e invitando a expertos, temas relacionados con el desarrollo de hábitos de vida saludable, alimentación saludable, beneficios de la actividad física y conductas de autocuidado.



Las comunidades educativas que promueven entornos preventivos, saludables y seguros, favorecen los aprendizajes significativos, afectivos y de salud de sus estudiantes, y de todos quienes forman parte de la escuela.

## Para reflexionar

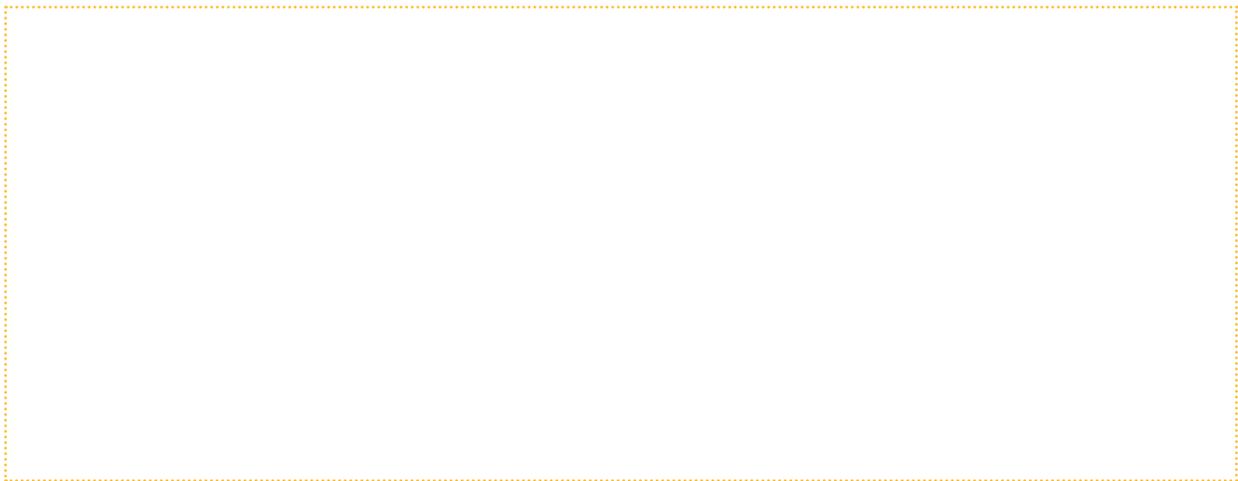
### Preguntas para trabajar en grupo:

- 1 Desde la experiencia, ¿qué pasos o acciones para la promoción de hábitos de vida saludable han resultado efectivos?
- 2 De los objetivos del currículum transversales orientados al desarrollo personal (hábitos de higiene, vida activa, cuidado personal), ¿cómo evaluamos su desarrollo en nuestros estudiantes? Anoten dos prácticas.

## De la teoría a la acción

Les invitamos a partir de la reflexión anterior, a visualizar acciones que permitan promover hábitos de vida saludable y de autocuidado entre los estudiantes. Para esto, desarrollen un plan de acción que incluya:

- 1 **¿Qué haremos? ¿Cuál es la acción que deseamos realizar?**



## 2 ¿Para quién? ¿Cuál es el público objetivo?

## 3 ¿Cuál es el objetivo? ¿Qué queremos conseguir con la acción?

## Recursos de Lectura



- Mineduc. (2019). Indicador de Calidad Hábitos de Vida Saludable. Currículum Nacional. [https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-90157\\_recurso\\_2.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-90157_recurso_2.pdf)
- Mineduc. (s/d). Formación escolar y convivencia escolar. Convivencia escolar. <https://convivenciaescolar.mineduc.cl/formacion-para-la-vida/prevencion-y-autocuidado>
- 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. <https://www.calidadenlaeducacion.cl/index.php/rce/article/view/728/551>