

SALUD ESCOLAR: EXPLORANDO CONDUCTAS SALUDABLES

RESUMEN

Edithza Linarez (1)
Rafael J Gásperi R. (2)

(1) Maestría en Educación, Mención Ciencias de la Salud. Decanato de Cs. de la Salud. Universidad Centrocidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto, Venezuela.

(2) Departamento de Medicina Preventiva y social. Unidad de Investigación en Salud Pública. Decanato de Cs. de la Salud. Universidad Centrocidental Lisandro Alvarado.

CONTACTO

rgasperi@ucla.edu.ve

Recepción: 15/06/2015

Aprobación: 15/11/2015

Con el objetivo de determinar la frecuencia de conductas saludables en una institución de la tercera etapa de la escuela básica en el Municipio Iribarren, Edo. Lara Venezuela y poder tomar acciones de promoción para la salud en las dimensiones física, mental y social, se realizó un estudio de campo de carácter descriptivo, bajo el enfoque cuantitativo. La población estuvo conformada por 418 estudiantes de la tercera etapa de educación básica, y la muestra por 213 estudiantes. Para la recolección de la información se elaboró un instrumento tipo escala de frecuencia conformada por un conjunto de preguntas relacionadas en cuanto a las dimensiones física, mental y social. La dimensión salud física respecto al indicador relacionado con las actividades recreativas presenta comportamiento poco saludable. En cuanto a la dimensión salud mental en tres indicadores importantes como lo son situaciones de riesgo, expresar sentimientos y emociones y manejo de emociones manifestaron tener un comportamiento saludable. Así mismo en la dimensión salud social mostraron comportamientos saludables en el área de habilidades básicas de interacción interpersonal. Se plantea como conclusión la necesidad de seguir indagando sobre estos aspectos y mejorar aquellos comportamientos pocos saludables.

Palabras clave: comportamientos, salud escolar, promoción de la salud.

SCHOOL HEALTH: EXPLORING HEALTHY BEHAVIORS

ABSTRACT

The present study aimed to propose a program of school health for students of the third stage of basic education in the Liceo Libertador Bolivarian Department. Be framed in the form of feasible project, supported by a field study of descriptiveness under the quantitative approach. The population consisted of 418 students of the third stage of basic education, and the sample by 213 students under the quantitative approach. For data collection, the instrument had a set of questions regarding the physical, mental and social dimensions result that dimension physical health from the indicator related to recreational activities present behavior few healthy, he elaborated also in terms of mental health dimension in three important indicators such as risk, express feelings and emotions and emotion management and in relation to the social dimension reported having health healthy behavior. Conclusion arises the need to continue work on these issues and improve the few healthy behaviors.

Keywords: School Health, Health Promotion, Health Education

INTRODUCCIÓN

La escuela es uno de los entornos más importantes en la vida de la población infantil y juvenil, puesto que es allí donde pasan la mayor parte de su vida diaria. Al hacer referencia a este entorno, es importante reconocer que la salud y la educación están íntimamente relacionadas puesto que la salud influye en la capacidad de los jóvenes para beneficiarse de las oportunidades de aprendizaje que ofrecen las escuelas.

Así mismo, el aprendizaje exitoso da a niños, niñas y jóvenes, las bases necesarias para un desarrollo físico, mental y social saludable, proporciona conocimientos y habilidades que permiten hacer elecciones que favorecen la salud relacionadas con los estilos de vida y las habilidades vocacionales y sociales, además de fortalecer la capacidad de afrontar las exigencias de la vida que surgen después de la experiencia escolar.

La educación para la salud es un proceso permanente basado en información, conocimientos, cambio de actitud y acciones dirigidas a adquirir hábitos saludables que potencian la calidad de vida.

La salud escolar debe ser objeto de una constante preocupación y una alerta por parte de los integrantes de la comunidad educativa en general, por cuanto así se logra un estado de salud óptimo que garantice una mejor calidad de vida del escolar.

Desde 1998 la Organización Mundial de la Salud¹, (O.M.S), reporta a través de los resultados de la encuesta mundial de la salud escolar, problemas como el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), y los malos hábitos alimentarios y de ejercicio, trastornos del comportamiento, ansiedad, actitudes violentas, también

por la falta de higiene se tiene enfermedades respiratorias, dermatológicas, diarreicas, conjuntivitis, cólera, dengue hemorrágico, leptopirosis, hepatitis A entre otras.

Por otra parte es importante señalar que lo anterior expuesto trae como consecuencia efectos negativos en el rendimiento escolar como los es el fracaso escolar que origina de forma secundaria conflictos de adaptación en la esfera escolar y familiar, que afecta el autoestima del adolescente y sus relaciones sociales y puede provocar complejos cuadros adictivos con el resultado final de adquisición de hábitos nocivos, dependencia de sustancias que lo lleva a un retardo escolar dificultades para aprender, afectación de órganos y sistemas especialmente el neurológico y conductas asociales que le perjudicaran en su calidad de vida.²

Al respecto Nakajima (1996)³ considera que la escuela constituye un entorno extraordinariamente eficaz para mejorar la salud de los estudiantes, el personal, la familia y los miembros de la comunidad, brindan un medio de apoyo a los derechos humanos básicos como son la educación y la salud.

Es conveniente mencionar que los problemas de salud físicos y mentales afectan el desarrollo integral de los escolares y algunos son causas de ausentismo y rezago escolar. De lo anterior se desprende la gran relevancia que tiene el hecho de que en las instituciones educativas se lleve a cabo acciones de fomento a la salud en los estudiantes con el objetivo de crearles una mayor conciencia en el auto cuidado de su salud, esto mediante la promoción de estilos de vida saludables, detección y eliminación de conductas de riesgo como: consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, además de presencia

de alteraciones permanentes del estado de ánimo y de estilo de vida frecuentes como trastornos del sueño, fatiga frecuente, falta de interés entre otras, así como disminución del rendimiento escolar y ausencias del hogar por más de 24 horas sin previo aviso.

En la experiencia del grupo de investigación ha evidenciado a través de la observación en diversos instituciones educativas de la zona, que los adolescentes que allí hacen vida estudiantil presentan una serie de problemas de convivencia, malos hábitos y conductas inapropiadas, bajo rendimiento académico, falta de higiene, enfermedades en la piel entre otras ya mencionadas anteriormente.

Este panorama nos motivó a realizar un proyecto en dos etapas para intervenir sobre estos aspectos, siendo la primera, indagar sobre la verdadera realidad problemática de algunas instituciones educativas de la zona, posteriormente diseñar un programa de intervención para mejorar los problemas detectados y finalmente medir sus resultados e impacto en el bienestar físico y académico de los estudiantes.

Los resultados de esa primera etapa, es la investigación que se presentan en este trabajo, y tiene los siguientes objetivos: Determinar la frecuencia de conductas saludables en las dimensiones física, mental y social en una institución educativa de la tercera etapa de educación básica en el Municipio Iribarren Ed. Lara. Venezuela.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de campo de carácter descriptivo; que consiste en llegar a conocer las situaciones predominantes a través de la descripción exacta de los objetos o actividades en el sitio donde

suceden los hechos y procesos así como, la caracterización de un hecho, fenómeno o de grupo de personas con el fin de establecer su estructura o comportamiento.

La población estuvo conformada por 418 estudiantes de la tercera etapa de educación básica del Liceo Bolivariano Departamento Libertador. En cuanto a la muestra se tomaron de manera intencional todos aquellos estudiantes de la tercera etapa de educación básica que desearon participar, considerando un grupo de 213 estudiantes pertenecientes al primero, segundo y tercer año, con edades comprendidas entre 11 y 15 años del sexo femenino y masculino, los estudiantes de primero y segundo año cursan estudios en el turno de la mañana y los de tercer año cursan el turno de la tarde. Cabe resaltar que el nivel socioeconómico de los estudiantes según el método graffar modificado fue de pobreza relativa de 78,2 % y nivel medio bajo 21,6%.

Se empleó como técnica de recolección de datos un cuestionario tipo escala de frecuencia. El instrumento estuvo dividido en cuatro partes, siendo la primera la correspondiente a los datos de identificación. El resto se estructuraron atendiendo a las tres dimensiones y las respectivas sub-dimensiones de la salud escolar y la operacionalización de las variables en estudio, en primer lugar la salud física, los ítems de 1 al 10 que contemplaba las tres sub- dimensiones sobre las actividades físicas institucionalizadas en el programa de Educación física, las recreativas aparte de este programa y finalmente las actividades de higiene personal muy importante para mantenerse sano. En segundo lugar los ítems del 11 al 29 sobre las sub-dimensiones de comportamientos en salud mental agrupados en: autoconcepto y auto estima,

expresar sentimientos y emociones, manejo de emociones, situaciones de riesgo, responsabilidad. En tercer término se presentan los ítems del 30 al 41 que corresponden a dimensión salud social, entendidos como conductas de socialización y las respectivas sub dimensiones como: habilidades básicas de interacción, habilidades de conversación y habilidades para relacionarse con los adultos. La opciones de respuesta de la escala estuvieron conformadas por cinco (5) alternativas: siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca, nunca. La validez del instrumento se llevó a cabo utilizando el "juicio de experto", para ello se sometió a consideración de Docentes en el área de la salud de la UCLA los cuales por su nivel de experiencia en el área emitirán su opinión en cuanto al análisis del contenido, coherencia, claridad y congruencia correspondientes a los objetivos planteados en la investigación. La confiabilidad se determinó mediante la aplicación de esta prueba piloto, para su procesamiento se aplicó el coeficiente Alpha de Cronbach, a través del programa Statistical Package for the Social Science SPSS (2000) resultando ser de 0,820 una muy alta consistencia interna

Una vez recogida la muestra se procesaron a través del programa computarizado SPSS versión 15, para analizar los datos mediante la estadística descriptiva (medidas de resumen). La información se agrupó en cuadros de distribución porcentual atendiendo a las frecuencias y porcentajes para cada dimensión de la variable. Por último, se representó gráficamente en barras para su mayor comprensión y análisis.

Para el mejor análisis de los datos, se procedió a la recodificación de las variables para crear una escala

cualitativa. Es decir, aquellas respuestas indicadas por el participante como: casi siempre y siempre, se consideraron como *comportamiento saludable*, mientras que las respuestas: a veces, casi nunca y nunca fueron considerados como *comportamiento poco saludable*, como se muestra en el siguiente cuadro:

Cuadrol.- Escala de Comportamientos

Escala Cualitativa	Tipo de Comportamiento
Siempre:	COMPORTAMIENTO SALUDABLE
Casi siempre:	
A Veces:	COMPORTAMIENTO POCO SALUDABLE
Casi Nunca:	
Nunca:	

RESULTADOS

Los resultados en la Dimensión Salud Física tal como se observa en la **tabla 1**, muestra que el 58.2% de los estudiantes presentan un comportamiento poco saludable y el 41.8% saludable, en cuanto a la sub-dimensión actividades físicas como: calentamiento previo antes de comenzar las actividades deportivas, realizar todos los ejercicios indicados por el profesor, participar en los torneos deportivos que se realizan en la institución, participar en el club deportivo de fútbol de la institución. Así mismo en la referida dimensión se observa que el 82.2% de los estudiantes opina tener un comportamiento poco saludable y el 17.8 % saludables, en cuanto a la sub-dimensión actividades físicas recreativas como: participar en las bailoterapias y actividades aeróbicas organizadas por la institución. Finalmente la gran mayoría representada en un 97.2 % refieren comportamientos Saludables en cuando a la sub-dimensión hábitos higiénicos como: cambiar tu uniforme escolar todos los

días, cepillarse los dientes después de cada comida, bañarse diariamente, lavarse las manos con agua y jabón antes de cada comida y después de ir al baño.

En cuanto a la dimensión Salud Mental Tabla 2, se evidencia un mayor porcentaje de estudiantes con conductas poco saludables en tres sub-dimensiones muy importantes para estar sano psicológicamente, la primera correspondiente a: Situaciones de riesgo como: conductas agresivas dentro del aula, fumar cigarrillo, consumir bebidas alcohólicas, consumir chimo, sufrir de agresión física dentro de la institución con 98.1%, en contra posición con 1.9% que no presentaron estas conductas.

La segunda referida a manifestar sentimientos y emociones el 85% presenta conductas pocos saludables como: no manifestar los sentimientos con claridad, sentir temor al hablar de ello con sus compañeros, no compartir logros y éxitos académicos, y solo el 15% manifiesta sanamente estos sentimientos. Igualmente en cuanto a la tercera sub-dimensión referida al manejo de emociones presentaron conductas pocos saludables el 70.9% manifestó enojarse con facilidad, no soportar que le lleven la contraria, sentirse triste y preocupado el 40.4%, sentirse contento y a gusto estando solo, y el 20.15% restante no expresa estas conductas que denotan conductas saludables.

En cuanto a la dimensión Salud Social Tabla 3 y los aspectos relacionados con la sociabilidad o relaciones interpersonales, se evidencian con respecto a sus habilidades para relacionarse con los adultos que el 93.0% de los estudiantes presenta comportamiento saludable como ser cortés con las personas adultas y con el personal obrero de la institución, ser colaborador con tus profesores, aceptar respetuosamente las

orientaciones hechas por tus profesores mientras que solo el 7.0% presenta un comportamiento poco saludable en estos aspectos.

Con relación a las habilidades conversacionales se observa que el 71.8% presentan comportamientos saludables como integrarse a conversaciones grupales, sentir interés por los problemas de tus compañeros, ser amigable y respetuoso con tus compañeros, y el 28.2% presenta comportamientos pocos saludables, referidos a estos ítems.

En la dimensión de habilidades básicas de interacción se evidencia que el 79.3% tienen comportamientos saludables compatibles con pedir ayuda amablemente ante una necesidad, considerarse una persona agradecida, mantener la calma antes situaciones de conflicto en la institución, ser colaborador y trabajar en equipo y el 20.7% presentan comportamientos poco saludables, relacionados con los ítems.

DISCUSIÓN

En los resultados obtenidos se observa que una ligera mayoría de los estudiantes encuestados refieren realizar actividad física en la institución tal como lo indica el programa de educación física, pero aun existe casi un 42% de los jóvenes que no lo hace así. Las actividades deportivas programadas en educación básica requieren de una didáctica establecidas en el curriculum y los estudiantes deben cumplirlas y el docente impartirla adecuadamente para que estas sean de provecho para la salud tanto físico como mental para los niños y jóvenes. De igual manera, las actividades recreativas dirigidas o no, son necesarias para el desarrollo integral del joven.

por lo es lamentable que nuestros jóvenes no las practiquen con más frecuencia, muchas veces explicado por la ausencia de una programación de ellas en las escuelas y Liceos.

Con respecto a esto podemos añadir que las actividades físicas y deportivas son un factor muy importante para disminuir los factores de riesgo a enfermar, teniendo en cuenta que en las últimas dos décadas diversos estudios han demostrado que la actividad física regular proporciona importantes beneficios en la salud, múltiples autores e instituciones^{4,5}
⁶ coinciden en aspectos relevantes en los cuales mencionan que el ejercicio físico provoca modificaciones beneficiosas sobre el organismo tales como:

- Disminuye los niveles sanguíneos de colesterol, triglicéridos y ácidos grasos libres.
- Es beneficioso en el tratamiento de la diabetes y otras enfermedades crónicas, mejora la capacidad aeróbica máxima.
- Reducen la incidencia de accidentes cerebrovasculares.
- Reduce el estrés sobre las distintas partes del aparato locomotor.
- En edad de crecimiento estimula el desarrollo y crecimiento

Finalmente en lo que se refiere hábitos higiénicos casi la totalidad de los estudiantes 97.2% cumplen con hábitos higiénicos saludables como: cambiar su uniforme escolar todos los días, cepillarse los dientes después de cada comida, bañarse diariamente, lavar sus manos con agua y jabón antes de cada comida y después de ir al baño. Es importante señalar que el Ministerio del Poder Popular para la Salud, señala que el aprendizaje de

hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas tales como:

- Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad
- Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades
- Facilitar las relaciones interpersonales
- Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismo

En cuanto a la salud Mental, se hace presente la preocupación que debe existir en el personal docente en el área de la Salud, por mejorar estos tres aspectos de la Salud mental, ya que el estudiante de este nivel de educación debe identificar tempranamente cuales son aquellas situaciones de riesgo a la cual no debiera exponerse, para evitar algún daño a su salud. Así mismo el manejo de las emociones es fundamental para la integridad física y buen funcionamiento mental del individuo, sobre todo en esta etapa de la vida como es la adolescencia donde muchos de sus cambios afectan la esfera emocional y su mal manejo pueden desencadenar con frecuencia conductas violentas.

Es de hacer notar que según un estudio realizado por Álvarez⁷ señala que se calcula que el 20% de los adolescentes de todo el mundo tiene problemas de salud mental o de comportamiento, la frecuencia de trastornos mentales entre los adolescentes ha aumentado en los últimos 20 y 30 años; dicho aumento se atribuye a la ruptura de las estructuras familiares, al aumento del desempleo entre los jóvenes y a las poco realistas aspiraciones educativas y profesionales que las familias tienen para sus hijos e hijas.

También indica los factores de riesgo de los problemas de salud mental están suficientemente demostrados e incluyen los malos tratos en la infancia, la violencia en la familia, la escuela, la comunidad, la pobreza, la exclusión social y la desventaja en materia de enseñanza. Las enfermedades psiquiátricas y la toxicomanía en los progenitores, así como la violencia marital también aumentan la situación de riesgo de los adolescentes.

Por lo tanto, los problemas de salud mental en los jóvenes representan un importante reto para la salud pública de todo el mundo, las medidas preventivas pueden ayudar a evitar el agravamiento y la progresión de los trastornos mentales, y una pronta intervención limita la gravedad de los mismos. Los jóvenes a los que se les reconocen sus necesidades de salud mental actúan mejor en la sociedad, rinden de manera más eficaz en la escuela y tienen más posibilidades de convertirse en adultos productivos y bien adaptados socialmente que aquellos cuyas necesidades no están siendo satisfechas.

En lo que respecta a otras dos dimensiones de la salud mental estudiadas como lo son la autoestima y autoconcepto así como la responsabilidad, los estudiantes manifestaron conductas saludables en el 90.1% de los casos en la primera y 66.7% en la segunda. Estos resultados son muy positivos ya que la presencia de estos dos aspectos en el joven promueve su salud mental. De ahí la importancia de estos aspectos puesto que el autoconcepto y la autoestima juegan un papel importante en la vida de las personas, los éxitos, los fracasos, las satisfacciones, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello; cuando un estudiante o cualquier persona goza de autoestima es capaz de

enfrentar los fracasos y los problemas que se les presente, dispone dentro de sí las fuerzas necesarias para reaccionar buscando la superación de los obstáculos; Tener un autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico⁸.

Los resultados hacen evidente que los estudiantes encuestados en algunas dimensiones presentan un comportamiento poco saludable, teniendo en cuenta que la salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de ti mismo y de tu entorno, es transcendental para el mantenimiento de una salud física adecuada, es básico para el bienestar social y favorece la calidad de vida⁹. Plantea que una buena salud mental causa muchos efectos positivos a nivel psicológico en el adolescente entre ellos esta que les favorece una vida social más amplia y satisfactoria, les permite tener un mayor realismo y optimismo ante las diferentes circunstancias de la vida, favorece el autoestima y la disposición de aprender y compartir con otros, elementos que a su vez favorecen el desarrollo integral del ser humano.

Los resultados en cuanto a Salud social muestran que los estudiantes encuestados poseen buena sociabilidad o relaciones interpersonales ya que siempre ponen en práctica las diferentes habilidades sociales. Es importante señalar que un estudio realizado por Quero¹⁰ a estudiantes de enfermería del I semestre de la UCLA sobre la propuesta de un programa para el desarrollo de las habilidades sociales, tuvo como resultado en cuanto a la dimensión relaciones interpersonales que el 60% de los estudiantes encuestados tiene medianamente la habilidad

para relacionarse, mientras que un 35% posee la alta habilidad, los resultados se asemejan a los de la investigación, dicho programa contribuyo con el progreso propio de los estudiantes en ambientes pedagógicos cooperativos, que les permitió el reconocimiento de sí mismo, sus emociones, sus conductas, sus debilidades y fortalezas, también al mejoramiento de las relaciones intrapersonales e interpersonales.

Al respecto, Arón y Milic citado por Quero ¹⁰, plantean que en la interacción con el grupo de pares, en este caso los adolescentes, se dan procesos que contribuyen enormemente al desarrollo interpersonal y el aprendizaje de habilidades específicas que no pueden alcanzarse de otra forma, por ejemplo: las normas sociales, conductas que posibilitan la integración social, capacidad de enfrentar y resolver conflictos, competitividad, negociación, entre otros. Refieren que la presencia de amigos crea un espacio social que permite la ejecución de una serie de comportamientos que en otros contextos serían impropios. Crea un espacio en que el niño o adolescente puede explorar modos de expresión, de actitudes hacia el otro sexo, conductas agresivas, entre otras.

Esta interacción y socialización sucede en la adolescencia, que para la Organización Mundial de la Salud ¹¹ comienza a los 10 años y termina finalizando los 19 o comenzando los 20, caracterizada por numerosos cambios físicos, psicológicos y sociales. El paso de niños a adolescentes tienden a reflejar todos esos cambios en sus emociones, su toma de decisiones y la manera en que se relacionan, es aquí donde se refleja la importancia del desarrollo de las habilidades sociales, con el fin de buscar mayor aceptación al grupo, hablar en público, interactuar

con otros adolescentes, tomar decisiones, entre otras habilidades.

CONCLUSIONES

De forma general que en cuanto a la salud física el 53,3% de los estudiantes presentan comportamiento saludable, de igual manera en relación con la salud social con un 81,4%, no obstante en lo que respecta a la salud mental los estudiantes manifestaron presentar un comportamiento poco saludable en un 59,4%.

En cuanto a la dimensión salud física, respecto al indicador relacionado con las actividades físicas recreativas que el 82,2% de los estudiantes presentan un comportamiento poco saludable, posiblemente los estudiantes no participan en actividades recreativas ya que la institución no las proporciona, por lo que se hace necesario incrementar en la población estudiantil este tipo de actividades y en cuanto a las actividades físicas el 58,2% de los estudiantes también presentan un comportamiento poco saludable no realizan todos los ejercicios indicados por el docente ni participan en los torneos deportivos organizados por la institución.

También cabe señalar con respecto a la categoría de hábitos de higiene el 97,2% de los estudiantes presentan un comportamiento saludable siendo estos importante para su bienestar y disfrutar de una mejor calidad de vida y debe ser reforzado por los docentes para propiciar en estos estudiantes experiencias que le permitan avanzar en la consolidación de hábitos saludables

Se evidencia en la dimensión salud mental que más del 70% de los estudiantes presentan comportamientos pocos saludables en cuanto a tres indicadores importantes como lo son: situaciones de riesgo, expresar

sentimientos y emociones, así como manejo de emociones, situación preocupante por lo que se requiere tomar las medidas preventivas para evitar el agravamiento y progresión.

Con respecto a las otras dos dimensiones como autoestima- autoconcepto y responsabilidad el 90.1% de los estudiantes presentaron conductas saludables, siendo estos muy positivos para promover la salud mental en particular y bienestar personal en general.

En relación a la dimensión salud social el 78,9% de los estudiantes manifiestan un comportamiento saludable, puesto que siempre colocan en práctica las diferentes habilidades sociales, siendo estas importantes para el progreso propio de los estudiantes en ambientes pedagógicos cooperativos.

En consecuencia es pertinente y se recomienda la propuesta sobre el diseño del programa sobre salud escolar atendiendo a las dimensiones físicas, mentales y sociales dirigidas a los estudiantes en la educación básica, ya que se han demostrado los efectos positivos que estos programas de promoción de la salud tiene en los estudiantes^{12,13}

REFERENCIAS

1. Organización mundial de la salud. Salud mundial.1998 [Documento en línea] Disponible URL: www.bvs.ar/pdf. [consulta Junio 20, 2012]
2. Palenzuela, J. Hábitos y conductas relacionados con la salud de los escolares de 6º de primaria de la provincia de Córdoba. Trabajo de grado. Universidad de Córdoba. Facultad de medicina. Córdoba, España.2010.
3. Nakajima, H. Escuelas promotoras de salud. Revista salud mundial.1996 [Documento en línea]. Disponible: www.ebicentenario.org.ar/.../Propuesta%20del%20Area%20de%20Sa. [Consulta febrero 15, 2013]
4. Palacios, R. Niveles de ejercicio físico, motivos para la práctica y no práctica de ejercicio físico y autopercepción de la salud en estudiantes de secundaria del Cantón de La Cruz, Guanacaste. Trabajo de grado no publicado Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.2000.
5. Aznar, S. Actividad Física y Salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Universidad de Catilla – La mancha, facultad de ciencias del deporte España.2011.
6. Organización Panamericana de la Salud. Promoción y Educación de la Salud Escolar. Una perspectiva integral marco conceptual y operativo.1997
7. Álvarez, L. Psicología en la Argentina en el período preprofesional. La línea asistencial: formación en psicodiagnóstico y psicoterapia. En: XI Anuario de Investigaciones. Buenos Aires: Facultad de Psicología UBA.2009.
8. . Sánchez, R. Entrenamiento en habilidades sociales: un método de enseñanza aprendizaje para desarrollar las habilidades de comunicación interpersonal en el área de enfermería de la Universidad de Sevilla. Psicothema 2001. Vol. 13, nº 2, pp. 247-251
9. . Fletes, M. "Presentación: Habilidades Sociales". Sub-área de Salud Colectiva. Promoción de la Salud. Caja Costarricense de Seguro Social. 2009.
10. Quero, L (2012) Propuesta De Un Programa Para El Desarrollo De Las Habilidades Sociales En Los Estudiantes Del I Semestre De Licenciatura De Desarrollo Humano De La Ucla. Trabajo De Grado No Publicado Universidad Centro Occidental Lisandro Alvarado (Ucla) Barquisimeto Estado Lara.
11. Organización Mundial de la Salud. Salud Mundial.2011 La adolescencia una época de oportunidades [Documento en línea] Disponible URL: www.bvs.ar/pdf. [consulta septiembre 20, 2015]

12. Kirby D. Emerging Answers 2007 Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy and Sexually Transmitted Diseases. Washington, DC: National Campaign to prevent teen Pregnancy; 2007. Disponible en: <http://www.cdc.gov/Spanish/especialesCDC/EscuelasPrevencionVIH/>. Consultado Febrero 2013
13. Kirby D. Emerging Answers 2007: Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy and Sexually Transmitted Diseases. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy; 2007. Disponible en: <http://www.cdc.gov/Spanish/especialesCDC/EscuelasPrevencionVIH/>. Consultado en Febrero 2013

ANEXOS

Tabla 1.- Opinión de los estudiantes en cada aspecto evaluado en la Dimensión Salud Física

Tipo de Comportamiento	Comportamiento Poco saludable		Comportamiento Saludable		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Actividad Física	124	58.2	89	41.8	213	100.0
Actividad Recreativa	175	82.2	38	17.8	213	100.0
Hábitos Higiénicos	6	2.8	207	97.2	213	100.0
TOTAL	102	47.7	111	53.3	213	100.0

Tabla 2.- Opinión de los estudiantes en cada aspecto evaluado en la Dimensión Salud Mental

Tipo de Comportamiento	Comportamiento Poco saludable		Comportamiento Saludable		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Autoconcepto y Autoestima	21	9.9	192	90.1	213	100.0
Expresar sentimientos y emociones	181	85.0	32	15.0	213	100.0
Manejo de emociones	151	70.9	62	29.1	213	100.0
Situaciones de riesgo	209	98.1	4	1.9	213	100.0
Responsabilidad	71	33.3	142	66.7	213	100.0
TOTAL	127	59.4	86	40.6	213	100.0

Tabla 3.- Opinión de los estudiantes en cada aspecto evaluado en la Dimensión Salud Social

Tipo de Comportamiento	Comportamiento Poco saludable		Comportamiento Saludable		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Habilidades básicas de interacción	44	20.7	169	79.3	213	100.0
Habilidades conversacionales	60	28.2	153	71.8	213	100.0
Habilidades para relacionarse con los adultos	15	7.0	198	93.0	213	100.0
TOTAL	40	18.6	173	81.4	213	100.0