

Formación y convivencia

Subdimensión: Formación

Equipo Directivo/ Docentes

TALLER

Hábitos de vida saludable:
¿Cómo promueve el
establecimiento el autocuidado
de los estudiantes?

Octubre 2023



En este taller se utilizan criterios de lenguaje inclusivo tales como núcleos femeninos y no solo masculinos, según sentido particular [ej., *madres, padres y apoderados*], integración de género en nomenclaturas específicas [ej., *director(a)*] o empleo del femenino en usos históricamente masculinos [ej., *ciudadanía en vez de ciudadanos*], entre otros. Sin embargo, para evitar la saturación gráfica y léxica, que dificulta la comprensión y limita la fluidez de lo expresado, y en consonancia con la norma de la Real Academia Española, se usará el masculino sin marcar la oposición de géneros en la mayoría de los nombres y determinantes que el texto provea [ej., *los docentes*], según su formato e intención comunicativa.



Presentación

El taller **Hábitos de vida saludable: ¿Cómo promueve el establecimiento el autocuidado de los estudiantes?** es un recurso de orientación que la Agencia de Calidad de la Educación pone a disposición de **directivos y docentes**, a fin de promover la reflexión para tomar decisiones que favorezcan el mejoramiento escolar.

La propuesta ha sido diseñada considerando los Estándares Indicativos de Desempeño (EID), referente con el que cuentan los establecimientos para el análisis y autoevaluación de su gestión institucional.

Las actividades propuestas en este taller consideran algunos elementos del estándar **7.4** de la Subdimensión **Formación**, contenido en la Dimensión de **Formación y Convivencia**, donde se señala que *“el equipo directivo y los docentes promueven hábitos de vida saludable y conductas de autocuidado entre los estudiantes”*.





Objetivos

- **Reflexionar** sobre la importancia de promover contextos favorables para el desarrollo de hábitos de vida saludable y autocuidado en los estudiantes.
- **Interpretar y analizar** la evidencia para la toma de decisiones pedagógicas que impacten favorablemente en el desarrollo de hábitos de vida saludable.





Recomendaciones para realizar el taller

Antes del taller:

- **Planificar la ejecución del taller** en un momento en que la mayoría de los participantes se encuentre presente en el establecimiento o puedan conectarse en línea para desarrollarlo.
- **Informar a los asistentes** el motivo de la reunión e invitar a quienes de algún modo poseen un rol activo en el tema a trabajar en el taller.
- **Distribuir a los participantes** en grupos de trabajo heterogéneos.
- **Designar un facilitador** para que guíe las actividades, controle los tiempos y motive la participación.





Recomendaciones para realizar el taller

Durante el taller:

- **Considerar tiempo** para generar ideas, debatir, tomar decisiones o lograr consensos.
- **Crear un clima que favorezca un intercambio** de opiniones, donde se respeten las diferencias y se promueva la participación de todos.
- **Elegir un encargado de registrar** las conclusiones y/o dudas que se presenten en la realización de las distintas actividades.





Recomendaciones para realizar el taller

En modalidad remota:

- Organizar el trabajo utilizando plataformas gratuitas como Meet, WhatsApp, Zoom u otra que use el establecimiento.
- Utilizar recursos como la pizarra virtual de Meet o Zoom para el desarrollo de las actividades de plenario.

Nota: Las recomendaciones propuestas deben adecuarse a la realidad de cada establecimiento.





Recomendaciones para realizar el taller

En modalidad presencial:

- Conformar grupos de trabajo que puedan reunirse considerando los espacios y tiempos disponibles en el establecimiento.
- Disponer de materiales como: hojas blancas, plumones, pólitos u otros.

Nota: Las recomendaciones propuestas deben adecuarse a la realidad de cada establecimiento.



Recursos complementarios

El trabajo del taller se puede complementar con los siguientes materiales de orientación:

- **Ficha de trabajo:** Hábitos de vida saludable y conductas de autocuidado.
- **Infografía:** Hábitos de vida saludable.
- **Infografía:** Hábitos de vida saludable y aprendizaje.



Compartan estos recursos, de manera presencial o virtual, para promover en la comunidad el desarrollo del tema.



Descargar



Metodología




- El taller tiene una metodología teórico-práctica que fomenta la participación activa de todos quienes desarrollen las actividades propuestas.
- Por medio de diversas técnicas, como, por ejemplo, casos prácticos, análisis de textos o lluvias de ideas, se espera fomentar que los participantes compartan experiencias, dialoguen, interactúen y trabajen de manera colaborativa, mediante espacios de reflexión que promuevan acciones de mejora a nivel institucional o de aula.



El taller tiene una duración estimada de **1 hora y consta de 4 actividades:**



Programación de actividades

Tiempo estimado	Actividades
15' 	Actividad 1. ¿Qué son los hábitos de vida saludable?
20' 	Actividad 2. ¿Cómo fomentar hábitos de vida saludable y de autocuidado en nuestros estudiantes?
25' 	Actividad 3. Plenario: compartamos las reflexiones y acciones a realizar en el aula.

Nota: Los tiempos de las actividades son sugeridas y pueden ser modificados a partir de las necesidades de cada equipo.



Actividad 1

¿Qué son los hábitos de vida saludable?

Observen el siguiente video y reflexionen sobre qué son los hábitos de vida saludable.



Algunas preguntas para guiar la actividad:

- Desde la experiencia, ¿qué acciones han resultado efectivas para promover hábitos de vida saludable en los estudiantes?
- ¿Qué acciones podemos mejorar para fomentar el desarrollo de estos hábitos dentro del aula/establecimiento?



Los hábitos de vida saludable son asimilados durante los primeros años de los estudiantes, de ahí la importancia de desarrollar acciones que los fomenten y promuevan (Torres et al., 2019).



15'

Hábitos de vida saludable y su formación en los estudiantes



Lectura del facilitador

Después de la familia, la escuela es el segundo espacio donde los niños aprenden a relacionarse consigo mismos y con el entorno, las experiencias e interacciones que ahí viven son esenciales para su desarrollo personal y social.

Es por esto que es necesario que el establecimiento, según su orientación, promueva de forma intencionada **la formación de los estudiantes con herramientas, valores y vivencias que les permitan cuidar su bienestar físico y emocional, y también vincularse de manera sana con los demás y con el medio en general.**



Actividad 1

Hábitos de vida saludable y su formación en los estudiantes



Lectura del facilitador

Los **Estándares Indicativos de Desempeño para los Establecimientos Educativos y sus Sostenedores (Mineduc, 2014)**, señalan que la dimensión Formación y Convivencia comprende las políticas, procedimientos y prácticas dirigidas a favorecer el desarrollo personal y social, incluyendo el ámbito espiritual, ético, moral, afectivo y físico de los estudiantes, de acuerdo al Proyecto Educativo de cada institución y al currículum vigente. Esta dimensión se apoya tanto en la implementación de acciones formativas transversales como específicas.



Actividad 1

Hábitos de vida saludable y su formación en los estudiantes



Lectura del facilitador

Algunos conceptos:

Los **Hábitos de vida saludable** son un Indicador de Desarrollo Personal y Social (Currículo Nacional) y evalúan las actitudes y conductas autodeclaradas en relación a la vida saludable y sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos beneficiosos para la salud.

Abordan las siguientes dimensiones:

- **Hábitos alimenticios:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes hacia la alimentación. También sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.
- **Hábitos de vida activa:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas hacia un estilo de vida activo. También sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física.



Actividad 1

Hábitos de vida saludable y su formación en los estudiantes



Lectura del facilitador

- **Hábitos de autocuidado:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas ante la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas. También sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene.

“

Las escuelas que resultaron bien evaluadas en este indicador intentan capturar la atención de los jóvenes a través de actividades estimulantes, con el objetivo de activar una autoestima positiva, que les haga sentirse capaces de cumplir sus objetivos individuales. Así las escuelas se convierten en espacios seguros de encuentro y trabajo, más allá de los límites que establece el trabajo académico (Torres et al., 2019).

”

Hábitos de vida saludable y su formación en los estudiantes



Lectura del facilitador

¿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 del 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, aprender a manejar la ansiedad, usen la comunicación para resolver problemas, entre otros.

Integrar a la vida cotidiana de la comunidad escolar acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable es parte de una buena gestión del establecimiento, que involucra a todos.



Actividad 2

¿Cómo fomentar hábitos de vida saludable y de autocuidado en nuestros estudiantes?

Revisen los casos de dos estudiantes

Caso 1

Antonio es estudiante de I medio, se levanta temprano para asistir a clases, ya que toma desayuno y se da tiempo para arreglar su presentación personal. Él respeta sus horas de sueño, y trata de no dormir viendo televisión. Antonio siempre participa en clases, motiva a sus compañeros y tiene una actitud positiva que se traduce en buenos resultados académicos, ya que siempre está atento en clases y si no entiende algo, pregunta.

Caso 2

Javier es estudiante de I medio, compañero de Antonio, siempre se duerme tarde jugando videojuegos, por lo que se levanta tarde, corriendo para no faltar a clases. No toma desayuno, y su presentación personal es despreocupada.

Continuamente hay que estar llamándolo por no prestar atención en clases, parece que se quedara dormido.

Sus logros académicos han disminuido, lo que lo desmotiva.



Las prácticas de actividad física, autocuidado y alimentación cumplen un rol relevante como estimulantes de la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, al mismo tiempo que disminuyen la ansiedad y el estrés (Torres et al., 2019).



20'

Actividad 2

¿Cómo fomentar hábitos de vida saludable y de autocuidado en nuestros estudiantes?

Respondan individualmente

Al revisar y analizar ambos casos, se pueden encontrar diferencias que afectan el desarrollo del aprendizaje, algunas causas tienen que ver con hábitos saludables. ¿Cuáles podría identificar/señalar?



20'

¿Cómo fomentar hábitos de vida saludable y de autocuidado en nuestros estudiantes?

Algunos ejemplos de respuestas:

Al revisar y analizar ambos casos, se pueden encontrar diferencias que afectan el desarrollo del aprendizaje, algunas causas tienen que ver con hábitos saludables. ¿Cuáles podría identificar/señalar?

- Falta de rutinas de sueño: horarios para dormir y levantarse desordenados, estímulos visuales a la hora de dormir.
- Falta de hábitos de vida saludable como tomar desayuno diariamente, levantarse temprano con tiempo para realizar actividades de inicio de jornada.



Actividad 3

Plenario: compartamos las reflexiones y acciones a realizar en el aula



Actividad Plenario

- Facilitador da espacio para que cada participante entregue sus comentarios, velando para que todos participen.
- Facilitador abre la conversación sobre las acciones que ya se han realizado en el establecimiento (¿Si estas han sido efectivas? ¿no? ¿por qué?) o ¿cuáles son posibles de realizar en el aula y/o el establecimiento para promover el desarrollo de hábitos de vida saludable y autocuidado en los estudiantes?
- Facilitador realiza una lluvia de ideas sobre acciones para fomentar estos hábitos. Por ejemplo:
 - recreos activos,
 - ejercicios de respiración en las clases
 - pausas activas y/o el desarrollo de talleres de algún deporte.
- Encargado registra las acciones que seleccionen como aquellas posibles de realizar en el establecimiento para luego enviar a todos los participantes.



25'



Referencias

Para profundizar más sobre los temas trabajados en este taller y en el material complementario, consulten:

Ministerio de Educación. (2020). Estándares Indicativos de Desempeño para los establecimientos educacionales y sus sostenedores. Unidad de Currículum y Evaluación. <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Estandares-e-indicadores-de-calidad/>

Convivencia escolar, Mineduc. Formación escolar y 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.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652019000100357#B50





Elige vivir sano. (2020). Consejos de alimentación saludable y actividad física para quedarte en casa. http://elgevivirsano.gob.cl/wp-content/uploads/2020/04/ConsejosQuedateEnCasa_compressed.pdf





	<p>Agencia de Calidad de la Educación</p>
<p>Gobierno de Chile</p>	

**Morandé 360, piso 9. Santiago.
Región Metropolitana, Chile.**

-  facebook.com/Agenciaeducacion
-  twitter.com/agenciaeduca
-  instagram.com/agenciaeducacion
-  www.youtube.com/c/AgenciaEducacionn

www.agenciaeducacion.cl

