

PROMOCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA RELACIONADAS CON LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN ESCOLARES DE CUATRO COLEGIOS DE LA PROVINCIA SABANA CENTRO

Grupo de investigación coordinador: Cuidado de Enfermería - Unisabana

Grupo de investigación participante: Movimiento corporal humano

Aliado externo: Compañía Nestlé de Colombia.

Proyecto de investigación: Programa para el fomento de habilidades para la vida, relacionadas con la promoción de la salud, dirigido a estudiantes “formadores” de colegios de la Región Sabana Centro

Objetivo del proceso: Promover la adquisición de habilidades para la vida relacionadas con la promoción de la salud en estudiantes “formadores” de colegios públicos y privados de la Provincia Sabana Centro.

Población: Estudiantes formadores de los grados noveno, décimo y once de la provincia Sabana Centro. I.T.C.I.E José de San Martín - Tabio, I.E.M Liceo Integrado de Zipaquirá, I.E José Joaquín Casas – Chía, I.E Diosa Chía.

Metodología: se utilizaron dos metodologías, la primera fueron 4 talleres teórico-prácticos, sobre habilidades para la vida y hábitos saludables (alimentación saludable, actividad física y descanso adecuados). La segunda un Challenge experience que tuvo cuatro retos, cuyo objetivo central fue “Proponer soluciones innovadoras para las problemáticas de su comunidad relacionadas con la promoción de la salud”.

Resultados: Se realizó una convocatoria de 134 estudiantes formadores de los grados noveno, décimo y once, con una media de 16 años. **El programa promovió en los estudiantes formadores el *Conocimiento de sí mismo* como una de las Habilidades para la Vida**, esta implica entre otras cosas, la identificación de fortalezas en distintos contextos, la identificación de metas, la identificación y expresión de sentimientos propios, el autocontrol y la autopercepción, lo que a su vez fomenta la reflexión sobre los propios procesos de pensamiento y la forma en la que se aprende. **También se generaron conocimientos respecto a los ejes de la iniciativa “Nestlé por niños saludables” para la promoción de hábitos de vida saludable** en el contexto escolar mediante **experiencias y vivencias significativas**. Estos conocimientos en los estudiantes formadores fueron reforzados al **ponerlos en práctica** en las diferentes jornadas que se desarrollaron dentro del programa.

Descripción del fortalecimiento: La implementación de este programa se convierte en una oportunidad valiosa para el fomento de competencias psicosociales por medio de la puesta en práctica de Habilidades para la Vida en contextos escolares. Se evidenció en los estudiantes formadores el ejercicio de aplicación de habilidades para la vida y de los componentes de hábitos saludables en las jornadas de aplicación de los talleres de

formadores en acción, que estas son de vital importancia como espacios prácticos que **promovieron la apropiación de estos conocimientos.**

Apropiación social – entre los retos desarrollados se realizó la propuesta para crear la Red de Jóvenes Promotores de Salud, de la Provincia Sabana Centro.

Creative: atribución