

La importancia de los hábitos saludables para el bienestar físico, psicológico y social.

La infancia y la adolescencia son etapas de vital importancia para la adquisición de hábitos y posteriores comportamientos saludables en la edad adulta (Gil et al., 2004). Si consideramos el tiempo que pasan los estudiantes en las aulas, así como la influencia de los primeros aprendizajes en la prevención de problemas físicos y psicológicos futuros, parece fundamental que el aprendizaje de hábitos saludables se incorpore en el contexto educativo. Pero, además, si observamos la estrecha conexión entre el desarrollo de hábitos saludables y el correcto funcionamiento cognitivo para el aprendizaje, la necesidad de enseñar las competencias para el bienestar en las escuelas se vuelve aún más clara.

A continuación, se presenta una serie de hábitos saludables, cuyo aprendizaje es vital en la etapa de la infancia y adolescencia.

Sueño y descanso

El descanso es fundamental en esta etapa evolutiva, ya que es durante el sueño donde se da el desarrollo de funciones vitales para el buen funcionamiento tanto físico como cognitivo (fundamental para el aprendizaje). Es por esto que ayudar a aprender unos buenos hábitos de descanso en edades tempranas repercutirá positivamente en conductas posteriores de sueño en la edad adulta. La falta de sueño en la vida adulta está asociada con mayores niveles de estrés y problemas de estado de ánimo, lo que tiene consecuencias negativas en la vida laboral y personal.



Para conocer más sobre **el sueño entre escolares**, te recomendamos leer:

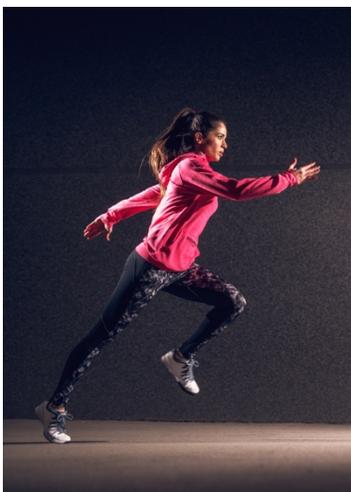
Los siguientes enlaces son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a éstos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

Masalán, A, Sequeida, J., y Ortiz, M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista chilena de pediatría*, 84(5). Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062013000500012

El descanso diurno y el tiempo de ocio también son fundamentales. A menudo sobrecargamos a los niños con múltiples actividades extraescolares, esperando que así los niños estén más estimulados y puedan crecer intelectualmente. Evidentemente, la participación en alguna actividad extraescolar puede ser beneficiosa para los niños. Pueden ayudar a mejorar las competencias sociales, mejorar sus habilidades de organización y, en ocasiones, son necesarias para reforzar algunas dificultades escolares. Sin embargo,

debemos recordar que cuando los niños se ven abrumados por actividades organizadas, no tienen tiempo para explorar, reflexionar y liberar las tensiones cotidianas. Esas habilidades de organización y sociabilidad también pueden aprenderse cuando permitimos a los niños tener tiempo para jugar y divertirse. Demasiadas actividades planificadas terminan erosionando su libertad y les roba la oportunidad de aburrirse, que es fundamental para estimular la creatividad y el aprendizaje por descubrimiento. Poco a poco, la sociedad ha ido erosionando la maravilla que implica la infancia, hasta tal punto que algunos psicólogos se refieren a este fenómeno como “la guerra contra la infancia”. En las dos últimas décadas, los niños han perdido hasta una media de 12 horas semanales de tiempo libre. Algunos estudios realizados en la Universidad de Texas revelaron que cuando los niños juegan deportes bien estructurados se convierten en adultos menos creativos, en comparación con los pequeños que han tenido mucho tiempo libre para jugar. De hecho, los psicólogos han notado que la forma moderna de jugar genera ansiedad y depresión. Obviamente, no se trata solo de que el juego sea más o menos estructurado, sino más bien de no compaginar estas actividades con un tiempo de descanso menos estructurado.

Ejercicio físico



El ejercicio físico, o la realización continua de hábitos deportivos, es muy importante a todas las edades, ya que evita el deterioro físico y previene la aparición de muchas enfermedades tanto orgánicas como funcionales (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004). Por lo que, obtener un hábito de ejercicio físico en la edad escolar, ayudará a que el individuo continúe con esta práctica en el futuro, evitando de esta manera el sedentarismo. Además, la práctica deportiva potencia el aprendizaje de trabajar en equipo, hábito fundamental en la vida cotidiana, en el ámbito académico y el profesional. Una revisión sobre el impacto del ejercicio físico sobre la salud, la cognición, el plano social y el rendimiento académico puede encontrarse en:

Ramírez, W., Vinaccia, S., y Gustavo, R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81501807>

Alimentación

La alimentación juega un papel muy importante en esta etapa, debido a los trastornos que hoy en día cada vez sufre más la población adolescente, como son los casos de anorexia o bulimia nerviosa.

Para conocer más sobre **estos trastornos**, te recomendamos leer:

Portela de Santana, M., Da Costa Ribeiro Junior, H., Mora Giral, M., y Raich, R. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: una revisión. *Nutrición hospitalaria*, 27(2). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000200008

Es de vital importancia educar en técnicas para una buena y sana alimentación desde edades tempranas, dando a conocer técnicas para la obtención de una buena dieta, rica en nutrientes esenciales para el correcto desarrollo de nuestros jóvenes, sobre todo sabiendo que los jóvenes tienen una percepción errónea de lo que se considera una alimentación saludable.



Para conocer más sobre **la percepción de los jóvenes en México acerca de la alimentación saludable**, te recomendamos leer:

Alvarado, E., y Luyando, J. (2013). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 21(41). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000100006

Una propuesta para mejorar los hábitos de alimentación y ejercicio físico en la escuela puede encontrarse en:

López, I., y Fernández, M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. *Revista de educación*, (360). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4098541>

Conductas de riesgo: consumo de sustancias y conductas sexuales de riesgo

Las conductas de riesgo son aquellas potencialmente dañinas o nocivas para la salud física y mental de los jóvenes. La adolescencia es una etapa marcada fundamentalmente por una mayor autonomía e independencia de los adultos, lo que a menudo conlleva la adopción de un mayor número de conductas de riesgo, como puede ser el consumo excesivo de alcohol, tabaco u otras sustancias o la realización de conductas sexuales de riesgo. La psicología positiva apuesta por la prevención de estas conductas a través de la intervención en procesos cognitivos y emocionales asociados. Por ejemplo, el consumo de drogas está estrechamente relacionado con rasgos de personalidad, como la impulsividad o la falta de estrategias de regulación conductual y emocional. La incorporación de programas de educación socioemocional desde edades tempranas puede ayudar a prevenir este tipo de conductas. Varios estudios longitudinales han mostrado como el nivel de bienestar emocional y psicológico en la adolescencia predice un menor número de conductas de riesgo en el inicio de la edad adulta (McDade et al. 2011).

Por otra parte, los adolescentes tienden a iniciar relaciones sexuales cada vez más temprano, con un patrón caracterizado por el uso inconstante del preservativo y la no

utilización de otros métodos anticonceptivos. Existe una carencia de información sobre sexualidad entre los jóvenes. Los datos subrayan la necesidad de una educación sexual que proteja y garantice altos niveles de salud sexual y calidad de vida a los adolescentes. La sexualidad es una parte importante de la felicidad y satisfacción en las relaciones (Impett, Muise y Breines, 2013). Desde la educación positiva se puede ejercer un papel fundamental en la educación sexual de los adolescentes, poniendo en marcha actividades relacionadas con la promoción y asesoramiento sobre conductas sexuales saludables, así como el fomento de una educación afectivo-sexual en pareja.

Uso de TV e Internet



Tres cuartas partes de los niños de entre 10 y 12 años ya están inscritos en al menos una red social. En algunos países occidentales, la mitad de los niños de 3 y 4 años usan una tableta y uno de cada siete ya tiene la suya propia. Estas cifras ponen de manifiesto el gran acceso que tienen los niños a Internet hoy día. Esto conlleva una serie de ventajas y riesgos que deben ser conocidos por la comunidad de educadores. Los nativos digitales tienen acceso a mayor información, de manera más inmediata, y la oportunidad de vivir experiencias que generaciones previas no pudieron experimentar. Sin embargo, el abuso de estos medios puede tener un impacto muy negativo sobre el bienestar físico y psicológico de los niños. Las investigaciones de Philip Powell en Inglaterra sobre el uso de Facebook, WhatsApp, Instagram y otras redes sociales en más de 4,000 chicos de entre 10 y 15 años de edad, concluyeron que cuanto más tiempo pasan los niños y adolescentes en las redes sociales, menos felices son. El abuso de redes sociales lleva a los niños a sentirse menos satisfechos con su trabajo escolar, con su imagen física, con su familia, y con su vida en general. En parte, este efecto se debe al fenómeno de comparación social que se da en las redes sociales, donde se tiende a mostrar una imagen irreal de perfección que contrasta con la realidad. Impedir completamente el acceso a las redes sociales de los jóvenes es poco probable, por lo que es importante educar sobre estos peligros, haciendo hincapié en la educación por un buen uso de las redes sociales. Por ejemplo, es importante limitar el uso de las redes sociales de los niños más pequeños, hablar con ellos sobre la idealización de las redes sociales y los peligros de la comparación social, así como conocer los riesgos que supone la vida virtual (anonimato, estafas, cyberbullying, etc.). Es importante que los niños y jóvenes conozcan de cerca esta realidad y que sean capaces de evaluar cómo se sienten cuando usan estas redes. Eso les protegerá de desarrollar futuros problemas emocionales asociados con el acceso a Internet. También podemos invitarles a experimentar cómo se sienten cuando dejan de usar las redes o cuando reducen el tiempo de conexión, permitiéndose así reconectar con la vida social real. El uso de redes sociales puede ser positivo siempre y cuando eso no merme la vida real de estos jóvenes.

Estado de ánimo y autoestima

Los niños y adolescentes están experimentando estrés a niveles sin precedentes (Barnes et al., 2003). Este aumento de estrés puede resultar en ira, ansiedad, depresión, externalización de comportamientos desadaptativos (por ejemplo, trastornos de conducta), así como baja autoestima y falta de confianza en uno mismo (Barnes et al., 2003; Medelson et al., 2010). Un exceso de estrés durante la infancia aumenta las probabilidades de que los niños desarrollen problemas psicológicos



en la edad adulta. Así, un niño sistemático puede ser empujado a desarrollar un comportamiento obsesivo y un pequeño soñador puede perder su capacidad para concentrarse. A veces los niños pequeños se ven abrumados por la gran cantidad de bienes materiales que les rodean (juguetes, tecnología) o por un exceso de información que no es capaz de procesar (teniendo en cuenta que su configuración cerebral está todavía en desarrollo). Basta con observar un cumpleaños o una noche de Reyes Magos, donde los excesos de los países industrializados están asegurados. Es fundamental, por tanto, reducir la cantidad de bienes materiales e información a la que tienen acceso, asegurándose de que ésta sea comprensible y adecuada a su edad. En su libro, Payne y Ross (2010) describe una intervención dirigida a ayudar a niños diagnosticados con un Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. La intervención consistía en simplificar la vida de estos niños, reduciendo, por ejemplo, el número de juguetes disponibles, o disminuyendo las clases extraescolares a las que estos niños asistían. Al cabo de tan solo cuatro meses, el 68% de estos pequeños habían pasado de ser disfuncionales a ser clínicamente funcionales. Algunos síntomas del TDAH todavía persistían, pero hubo un incremento del 37% en sus aptitudes académicas y cognitivas (un efecto que no pudo igualar el medicamento más prescrito para este trastorno, el Ritalin). Parece que llevar una vida más sencilla puede ser un método eficaz para paliar los síntomas de funcionamiento de algunos de estos niños.

La investigación sugiere que ansiedad, depresión y baja autoestima pueden influir negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, irrumpiendo su pensamiento y obstaculizando su aprendizaje (Mendelson et al., 2010). De ahí que la introducción de prácticas de educación socioemocional en el aula puede contribuir a que los niños sean más conscientes de su atención y de sus emociones, dando lugar a personas más felices, más responsables y más cooperativas. Una buena autoestima es fundamental para un desarrollo saludable en la vida de una persona. Ayudar desde edades tempranas, tener una mirada más compasiva hacia uno mismo es imprescindible, ya que esta influirá de manera positiva o negativa en el ámbito tanto académico/laboral como personal y repercutirá en su vida adulta de manera positiva o negativa. Es importante ajustar las expectativas sobre su desempeño, dejándoles que sean simplemente niños. Las familias deben crear espacios de tranquilidad en sus vidas donde puedan refugiarse del caos

cotidiano y aliviar el estrés. Simplificar su entorno, apostando por menos tecnología y menos bienes materiales, cerciorándose de que los juegos que estén a su alcance permitan realmente estimular su fantasía.

A continuación te presentamos una serie de lecturas para profundizar más sobre el tema del bienestar físico y la felicidad:

- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3328166>
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la Salud: una ciencia del bienestar y la felicidad. *AV. PSICOL.* 16(1). Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2008/psicologiasalud.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Referencias bibliográficas citadas en esta explicación

- Alvarado, E., y Luyando, J. (2012). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios Sociales*, 21(41).
- Barnes, V., Bauza, L., y Treiber, F. (2003). Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1(10).
- Impett, E., Muise, A., y Peragine, D. (2014). Sexuality in the context of relationships. En D. L. Tolman, L. M. Diamond, J. A. Bauermeister, W. H. George, J. G. Pfaus, y L. M. Ward (Eds.), *APA Handbook of Sexuality and Psychology: Vol. 2. Contextual approaches*. Estados Unidos: American Psychological Association.
- Gil, J., Moreno, E., Vinaccia, S., Contreras, F., Fernandez, H., Londoño, X., Salas, G., y Medellín, J. (2004). Hábitos básicos de salud y creencias sobre salud y enfermedad en adolescentes de España, Colombia y México. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(3).
- Malasán, P., Sequeida, J. y Ortiz, M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista Chilena de Pediatría*, 84(5).
- McDade, T., Chyu, L., Duncan, G., Hoyt, L., Doane, L., y Adam, E. (2011). Expectations for the future predict health behaviors in early adulthood. *Social Science & Medicine*, 73(3).
- Mendelson, T., Greenberg, M., Dariotis, J., Gould, L., Rhoades, B., y Leaf, P. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(7).
- Payne, K., y Ross, L. (2010). *Simplicity Parenting: Using the Extraordinary Power of Less to Raise Calmer, Happier, and More Secure Kids*. Estados Unidos: Ballantine Books.
- Pérez, I., y Delgado, M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física escolar. *Revista de Educación*, 360.
- Portela de Santana, M. (2012). La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: una revisión. *Nutrición Hospitalaria*, 27(2).
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suarez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.