

# ESTILO DE VIDA PSICOLÓGICO

Una estrategia pedagógica  
para el contexto escolar

Gabriela Arango Novey  
Maria Camila Murillo Aranguren  
Marlucio De Souza Martins  
Sandra Posada Bernal  
Javier Omar Sánchez Soledad  
Delimiro Ramón Jaime Pacheco  
Melba Ximena Figueroa Ángel

ISBN: 978-628-01-6042-9





**Arango-Novey, Gabriela**  
**Murillo-Aranguren, Maria Camila**  
**De Souza Martins, Marluccio**  
**Posada-Bernal, Sandra**  
**Sánchez-Soledad, Javier Omar**  
**Jaime-Pacheco, Delimiro Ramón**  
**Figueroa-Ángel, Melba Ximena**

**ESTILO DE VIDA PSICOLÓGICO: Una estrategia pedagógica para el contexto escolar**  
Bogotá: Colombia, 2024

**ISBN: 978-628-01-6042-9**

45 páginas, 17 ilustraciones\*

**Ilustradora y Diagramadora:**  
**Maria Camila Gómez Orjuela**

**Producto derivado de la tesis denominada:**

“Estilo de Vida Psicológico en los niños y adolescentes de ACODESI” para obtención de título de Licenciatura en Educación Infantil de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Javeriana - Bogotá, Colombia.

Tesis desarrollada en el marco del proyecto de investigación No. 20850, titulado “Estrategia pedagógica para rediseñar hábitos y comportamientos que contribuyan al desarrollo de los estilos de vida en niños y jóvenes (7 a 17 años) de los colegios de la Compañía de Jesús”.

**Citación APA**

Arango-Novey, G., Murillo-Aranguren, M., De Souza Martins, M., Posada-Bernal, S., Sánchez-Sole-  
dad, J., Jaime-Pacheco, D., & Figueroa-Ángel, M. (2024). *Estilo de Vida Psicológico: Una estrategia  
pedagógica para el contexto escolar*. Bogotá: Autoedición, Cámara Colombiana del Libro.

Disponible en: [https://drive.google.com/drive/folders/  
1q9U45OLIX-BNYgocASVAMG7PLhJvbge?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1q9U45OLIX-BNYgocASVAMG7PLhJvbge?usp=drive_link)

*\*imágenes creadas a partir de IA*

## Ejecución

Pontificia Universidad Javeriana - Colombia  
Facultad de Educación



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

Facultad de Educación

## Colaboradores

Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia - ACODESI, Colombia  
Universidad Santo Tomás, Colombia



UNIVERSIDAD  
**SANTO TOMÁS**

## La docencia a la luz de un estilo de vida psicológico

El contexto escolar ha sido un pilar fundamental en el desarrollo humano y social durante siglos, proporcionando a niños, niñas y adolescentes un espacio de aprendizaje y crecimiento. A lo largo de su proceso formativo, los estudiantes experimentan cambios físicos, sociales, emocionales y cognitivos que configuran sus estilos de vida y reflejan el desarrollo integral del ser humano.

Actualmente, la educación promueve cada vez más estilos de vida saludables entre los estudiantes, y desde una perspectiva psicológica, este enfoque se relaciona con el desarrollo emocional, fomentando relaciones humanas positivas y una convivencia armónica en comunidad. Fomentar el desarrollo emocional en el contexto escolar requiere que el maestro implemente actividades pedagógicas y didácticas que promuevan valores como la autoestima, la autonomía, el autoconcepto, la singularidad y el respeto mutuo, elementos que inciden directamente en los estilos de vida de los estudiantes.

El estilo de vida psicológico se refiere a la manera en que los estudiantes gestionan su bienestar emocional y mental en la vida cotidiana. En el entorno escolar, es esencial promover un ambiente que apoye el desarrollo de habilidades psicológicas saludables, ya que estas influyen en el aprendizaje, la socialización y el desarrollo personal. Un estilo de vida psicológico saludable implica la capacidad de gestionar el estrés, establecer relaciones positivas, desarrollar la resiliencia y cultivar una mentalidad de crecimiento. La educación, por tanto, debe enfocarse no solo en el desarrollo académico, sino también en el bienestar emocional de los estudiantes. Un ambiente escolar que priorice la salud mental puede reducir los niveles de ansiedad y depresión, mejorar la autoestima y facilitar un aprendizaje más efectivo.

Fomentar un estilo de vida psicológico saludable en el contexto escolar es un esfuerzo colectivo que requiere la participación de maestros, estudiantes y la comunidad educativa. Los maestros, en particular, tienen la responsabilidad de enriquecer el proceso de enseñanza y aprendizaje a través de experiencias que promuevan el desarrollo intelectual, físico, emocional y social de los estudiantes.

Desde la educación escolar, es fundamental crear experiencias y competencias que consideren el estilo de vida psicológico como un componente clave para consolidar hábitos saludables. De este modo, los estudiantes podrán en el futuro expresar y gestionar sus emociones de manera adecuada. Este libro presenta una estrategia pedagógica de apoyo para los docentes, ofreciendo principios y criterios organizados en métodos, técnicas y procedimientos que forman una secuencia planificada en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La estrategia se basa en cuatro categorías del estilo de vida psicológico: «control del estrés, percepción del tiempo, relaciones sociales y salud mental».

**Dra. Alba Lucy Guerrero Díaz**

Decana

Facultad de Educación  
Pontificia Universidad Javeriana

## La formación integral a la luz de un estilo de vida psicológico

A causa del encierro en los hogares por la pandemia del COVID-19, los estudiantes de todos los colegios del mundo perdieron habilidades para relacionarse, debilitándose su capacidad de encuentro con otros y de gestionar la frustración. Todavía persistía el miedo cuando volvieron a las aulas de manera presencial, preguntándose cuándo podrían volver a quedarse encerrados. Este fenómeno, entre otros, marcó mucho el retorno a las aulas. Los colegios de la Compañía de Jesús también han tenido que afrontar el desafío de ayudar a fortalecer y mejorar la salud mental de los estudiantes, que afecta directamente al estilo de vida saludable, es decir, a los comportamientos que determinan el proceso de salud-enfermedad, en combinación con otros factores.

La unión entre la Universidad Javeriana, la Universidad Santo Tomás y ACODESI en la investigación que tienen entre manos busca ofrecer estrategias pedagógicas que ayuden a los y las estudiantes a controlar el estrés y les hagan conscientes de que su realidad no está abocada a un fatalismo y a la pérdida del sentido de la vida, sino que, a partir de esta investigación, se les ofrecen herramientas para manejar y afrontar el reto del dolor que supone la existencia, un dolor aparentemente sin sentido.

Otro reto fundamental que aparece en la actualidad es la percepción. Para nuestros jóvenes solo parece haber «el hoy» y, con algún esfuerzo, «el mañana». Esto dificulta todas las posibilidades de proyección de futuro y fomenta la inmediatez y la gran influencia de lo superficial. Existe miedo al compromiso y a embarcarse en proyectos a medio y largo plazo, lo que acaba afectando a la capacidad de crear relaciones sólidas y verdaderas. El sentido de la traición es débil y los efectos a las relaciones humanas poco considerados; más aún, construir con alguien una relación de cuidado, dependencia y responsabilidad afectiva es casi impensable. En este contexto, buscamos crear estrategias que nos permitan responder a la fragilidad mental que sufre nuestra sociedad hoy en día.

El reto es que nuestros estudiantes logren construir unas bases psicológicas sólidas. Si lo logran, tendrán más posibilidades de hacer frente a los retos que nos plantea la vida.

**Rodolfo Eduardo Abello Rosas, S.J.**

Presidente

Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia – ACODESI

## La formación humana a la luz de un estilo de vida psicológico

La educación humana proporciona las bases sobre las que se construyen estilos de vida. Un estilo de vida saludable y equilibrado fortalece el proceso de formación personal creando ciclos positivos de crecimiento y bienestar. Desde una perspectiva psicológica, el estilo de vida de una persona está condicionado por sus experiencias, valores, creencias y el entorno social en el que se desarrolla.

Este estilo de vida psicológico no solo abarca las conductas y pensamientos que guían nuestras acciones y decisiones cotidianas, sino que también implica nuestra capacidad para hacer frente a los desafíos emocionales y existenciales a los que nos enfrenta la vida cotidiana. En este sentido, y desde la Universidad Santo Tomás, se resalta la coherencia de este enfoque con el desarrollo de habilidades prácticas para la vida y el desarrollo de la conciencia crítica. Por ello, la educación tomasina promueve no solo la adquisición de conocimientos especializados en diversas áreas, sino también el desarrollo de una visión holística que integre los principios de justicia social, responsabilidad, y el bien común. Este enfoque integral tiene como objetivo formar ciudadanos para asumir los desafíos de un mundo globalizado, adaptándose a los cambios y contribuyendo activamente a la construcción de una sociedad más justa y equitativa. Así la formación humanista de la Universidad Santo Tomás está íntimamente relacionada con el desarrollo evolutivo de la persona y la promoción de la dignidad y el respeto por el ser humano.

Este documento se trata de una propuesta que busca una visión global del estudiante, no solo como un ser académico, sino también individual: emocional, intelectual, social y espiritual. Por tanto, favorece el autoconocimiento, la reflexión ética y la adquisición de habilidades para la vida plena, lo que incide de manera directa en el bienestar psicológico. Para la comunidad tomasina, la formación humana se centra en el reconocimiento del otro y en el establecimiento de redes de apoyo para favorecer una nueva construcción del «ser sujetos», mediante el razonamiento de «el pensar», «el hacer» y «el sentir» a través de espacios de reflexión y acción participativa de forma permanente y continua.

Así, esta estrategia pedagógica contribuye a fomentar la capacidad que tienen los estudiantes para comprenderse y comprender a los demás, darse cuenta de la empatía y adoptar una actitud crítica en la vida a través de la formación en valores. Lo anterior contribuye a un estilo de vida psicológico saludable, no solo al tener en cuenta la inteligencia emocional personal, sino también al vincular la posibilidad de establecer relaciones internas equilibradas, tomar decisiones informadas y sabias y contribuir al justo desarrollo social. De este modo, las actividades propuestas propician una reflexión sobre la gestión del estrés, las emociones y las creencias. En este sentido, incluye la autorregulación, la empatía, la gestión de las emociones propias y la capacidad de establecer relaciones saludables con los demás. De acuerdo con lo anterior, se fomenta un estilo de vida equilibrado que promueve la estabilidad emocional, la auto-compasión y una mentalidad positiva.

**Roberto Alonso Cardona Ospina**  
Director de Humanidades  
Universidad Santo Tomás



---

# TABLA de contenido

Estilos de vida y formación humana.....	1
Estilo de Vida psicológico en el contexto educativo .....	5
Planeación de actividades.....	9
Recomendaciones generales.....	13
Actividades para el desarrollo.....	15
Consideraciones.....	32
Glosario .....	34
Referencias .....	36

# CAPÍTULO

# 1

## Estilos de vida y formación humana

Durante siglos, el sistema educativo ha desempeñado un papel fundamental en el desarrollo humano y social de las personas, especialmente de los niños y adolescentes. Permite el aprendizaje de conocimientos, habilidades y valores fundamentales para el desarrollo integral de las futuras generaciones de nuestra sociedad. Como afirman Restrepo et al. (2022), la formación integral en el contexto educativo no solo impacta en el ámbito académico, sino que también beneficia el desarrollo social, emocional, cognitivo y humano. Por ello, es esencial fortalecer y mejorar los sistemas educativos para ofrecer a los niños y adolescentes una formación humana y completa.

Según Papalia y Martorell (2017), la formación humana es un proceso continuo y natural a lo largo del ciclo vital en el que se adquieren y fortalecen hábitos y comportamientos que influirán en el estilo de vida futuro. Este proceso está influido por el entorno ecológico, como la familia, la comunidad y la cultura, así como por las interacciones interpersonales (Shelton, 2019). Asimismo, tanto las experiencias personales como

las oportunidades educativas son pilares esenciales en la formación de los niños y adolescentes. A su vez, Segura-Lazcano et al. (2019) afirman que la cultura también juega un papel crucial en la orientación de la vida individual y colectiva, y que influye en el desarrollo de hábitos de estilos de vida saludables. Dicho esto, la formación humana no solo está influida por los factores biológicos, sino también por la constante interacción con el ambiente y las diversas experiencias que viven en sus vidas.

Siendo así, los estilos de vida son comportamientos que determinan el proceso de salud-enfermedad, combinando la vulnerabilidad biológica, la reactividad psicofisiológica, la edad y el sexo (Gómez-Acosta, 2018). Los factores sociales y económicos también influyen en la construcción de estos estilos de vida. Crear buenos hábitos de estilos de vida saludables forma diversos patrones de comportamiento que potencian la vida. Como afirman Pastor et al. (2017), estos patrones de comportamiento promueven el bienestar físico, mental y social e incluyen

hábitos como una alimentación equilibrada, ejercicio regular y la abstención de tabaco y alcohol en adolescentes. Por lo cual, es crucial que, desde la primera infancia, se practiquen buenos hábitos de estilo de vida saludable para potenciar el bienestar de los niños y adolescentes a lo largo de su vida.

Por otro lado, tenemos los factores psicológicos, que también son importantes en la formación humana. Los estilos de vida psicológicos están relacionados con el desarrollo emocional, que a su vez afecta a las relaciones humanas y a la convivencia en comunidad (De Souza Martins & Figueroa-Ángel, 2020). Dicho esto, una buena salud mental y emocional son fundamentales para su desarrollo integral y para que obtenga una vida productiva y con equilibrio. Por ello, diversas estrategias como la gestión del estrés y la práctica de la resiliencia serán un factor significativo en el desarrollo de buenos estilos de vida psicológicos. Es fundamental fomentar ambientes que promuevan un desarrollo social, psicológico, académico y, a su vez, una formación humana positiva desde una temprana edad.

La formación humana en los colegios de la Compañía de Jesús (ACODESI) tiene un enfoque amplio en el que no solo se transmiten conocimientos académicos, sino también diversas habilidades sociales, emocionales, morales y éticas. Para Hanchon y Scardamalia (2022), estas habilidades son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes y su capacidad para afrontar los retos y desafíos de la vida. A su vez, la promoción de estos estilos de vida saludables en el contexto escolar no solo se centra en la alimentación saludable y la práctica de ejercicio, sino que también hace hincapié en la importancia de

la salud mental. La formación de una autoestima y autoconcepto positivos desde la infancia es crucial para un desarrollo emocional sano (Harter, 1999). Además, según Jimeno y Conejero (2019), el control del estrés y la gestión de las emociones son igualmente importantes para el equilibrio emocional y el bienestar mental de los estudiantes. Esto permite que los niños y adolescentes adquieran capacidades para hacer frente a los desafíos de la vida con mayor seguridad y confianza en sí mismos durante toda la vida, hasta la edad adulta.

El sistema educativo aún debe hacer frente a desafíos significativos en lo que respecta a la promoción de la buena salud mental y emocional de los niños y adolescentes. La presión académica y la falta de equilibrio entre el desarrollo académico y socioemocional influyen en una formación integral y humana incompleta de los niños y adolescentes. Es esencial integrar actividades que promuevan la formación humana dentro del currículo escolar y capacitar a los docentes en estos temas (Miguel et al., 2019; Rangaswami, 2021; Benítez, et al, 2023). Además, debe existir una colaboración fundamental entre la escuela y las familias de los niños y adolescentes para asegurar y crear un entorno de apoyo, confianza y amor que ayude a fomentar ese desarrollo integral. Fomentar una educación basada en valores como el amor, el respeto, la tolerancia y la inclusión es fundamental para garantizar que los niños y adolescentes se sientan aceptados, valorados y seguros.

En conclusión, la formación humana y los estilos de vida saludables juegan un papel significativo y son fundamentales para el desarrollo integral de los niños y adolescentes en los colegios de la Compañía de Jesús (ACODESI). Es esencial promover hábitos saludables, tanto físicos como psicológicos, dentro del contexto educativo. Al

mismo tiempo, es fundamental fomentar la colaboración entre la escuela y las familias para asegurar un desarrollo integral positivo que los prepare para toda su vida y les permita adquirir buenos hábitos. Mediante estos esfuerzos conjuntos y conscientes de los agentes que intervienen en los contextos educativos y las familias, se

formará a niños y adolescentes con éxitos académicos y que, a lo largo de su vida, serán personas justas, equilibradas y empáticas que velarán por el bien de la sociedad.

# ESTILOS DE VIDA Y FORMACIÓN HUMANA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO DE LOS COLEGIOS COMPAÑÍA DE JESÚS ACODESI

## Sistema educativo

Es esencial fortalecer y mejorar los sistemas educativos para brindar a los niños y adolescentes un desarrollo integral y completo

Tiene aprendizaje de conocimiento, habilidades y valores

El sistema educativo ha jugado un papel fundamental en el desarrollo humano y social de los seres humanos

La formación integral en el contexto educativo beneficia el desarrollo social, emocional, cognitivo y humano

La formación integral en el contexto educativo impacta en ámbito académico

## Gestión de estrés y practica de resiliencia

Son fundamentales para el desarrollo de estilos de vida psicológicos saludables

La formación humana es esencial en el contexto educativo de los colegios de la compañía de Jesús para promover un desarrollo integral en los estudiantes

Es fundamental fomentar ambientes que promuevan un desarrollo integral y positivo en los estudiantes

## Habilidades sociales emocionales morales y éticas

La promoción de estilos de vida saludable en el contexto escolar incluye un énfasis en la importancia de la salud mental

Las habilidades sociales, emocionales, morales y éticas son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida

En los colegios de la compañía de Jesús se transmiten conocimientos académicos y habilidades sociales, emocionales, morales y éticas

## Desafíos en la promoción de la salud mental y emocional en el sistema educativo

La presión académica y la falta de balance entre desarrollo académico y socioemocional son desafíos en la salud mental y emocional en el sistema educativo

La colaboración entre la escuela y las familias es esencial para crear un entorno de apoyo, confianza y amor que fomente el desarrollo integral de los estudiantes

Es esencial integrar actividades que promuevan la formación humana en el currículo escolar y capacitar a los docentes en estos temas

## Formación humana

La formación humana es un proceso continuo y natural en el ciclo vital del ser humano

es influenciada por el entorno ecológico y las interacciones interpersonales

La cultura juega un papel crucial en la orientación de la vida individual y colectiva, influyendo en el desarrollo de hábitos de estilo de vida saludable

Las experiencias personales y oportunidades educativas son esenciales en la formación humana

## Estilo de vida

Los estilos de vida son comportamientos que determinan el proceso de salud-enfermedad

Los factores sociales y económicos influyen en la construcción de los estilos de vida

Crear buenos hábitos de estilos de vida saludable forman patrones de comportamiento que promueven el bienestar físico, mental y social

es importante practicar buenos hábitos de estilo de vida saludable desde la primera infancia para potenciar el bienestar de los niños y adolescentes a lo largo de su vida

## Autoestima y autoconceptos positivos

La formación de una auto estima y auto concepto positivos permite a los estudiantes adquirir capacidades para enfrentar desafíos de la vida con seguridad y confianza en si mismo

Es necesario promoverlo desde la infancia para un desarrollo emocional sano

El control del estrés y la gestión de emociones son importantes para el equilibrio emocional y bienestar mental de los estudiantes

## Factores psicológicos

Los estilos de vida psicológicos están relacionados con el desarrollo emocional

La buena salud mental y emocional son fundamentales en el desarrollo integral para obtener una vida productiva y con equilibrio

También afectan las relaciones humanas y la convivencia en comunidad

# CAPÍTULO

# 2

## Estilo de Vida psicológico en el contexto educativo

Para iniciar este capítulo debe quedar claro qué son los estilos de vida en el ámbito psicológico. Desde el punto de vista de la psicología, los estilos de vida se conciben como un conjunto de conductas consistentes en el tiempo que determinan el proceso de salud-enfermedad en combinación con la vulnerabilidad biológica, la edad, el sexo, la reactividad psicofisiológica y las redes de apoyo (Gómez-Acosta, 2018). Asimismo, se trata de una estructuración en las diferentes áreas de la vida cotidiana según la conformación e integración de los sistemas de actividades, comunicación, hábitos y enfrentamiento a los problemas (Valladares, 2016).

Estos patrones de comportamiento y pensamiento influyen en la salud mental y emocional de las personas. Por lo tanto, en el contexto educativo, existe una relación entre el desarrollo integral de cada estudiante y su capacidad de aprendizaje, sus relaciones interpersonales y su bienestar general. Esto se convierte en un componente esencial en el contexto educativo de los colegios de la Compañía de Jesús ACODESI.

Por otra parte, los aspectos físicos del estilo de vida no son los únicos que contribuyen a una verdadera homeostasis del individuo, sino que los factores psicológicos también son importantes (De Souza Martins & Figueroa-Ángel, 2020). La formación humana tiene un papel importante a la hora de hablar de los estilos de vida psicológicos, ya que el desarrollo emocional se relaciona con el crecimiento humano y con la manera en que los estudiantes se relacionan con su entorno. En este sentido, las emociones afectan al proceso de aprendizaje, influyendo en la motivación, la atención y la memoria. Una educación que promueva la inteligencia emocional permite a los estudiantes manejar mejor sus emociones, resolver conflictos de manera efectiva y desarrollar una mayor resiliencia, lo que siempre reporta beneficios positivos.

Así, en los colegios de la Compañía de Jesús (ACODESI) se enfatizan la importancia de un ambiente escolar que fomente el desarrollo emocional y, sobre todo, que se centre en los estilos de vida psicológicos para mejorar el rendimiento

escolar. Para ello, se comienza fortaleciendo el desarrollo integral de los estudiantes, priorizando las emociones en la experiencia humana, donde el miedo, la ira, la frustración, la aceptación, la resiliencia, el perdón, la gratitud y la asertividad se utilizan en la interacción interpersonal para aumentar el bienestar psicológico y desarrollar habilidades de afrontamiento (Hewitt, et al., 2023). Además, impactan en la toma de decisiones, las relaciones interpersonales, la percepción de la vida, el estado de ánimo y la motivación, creando así habilidades de afrontamiento efectivas y relaciones sociales positivas (Zambrano y Rivera, 2020). Esto tiene beneficios en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que, si se tiene un buen manejo del estrés y relaciones sociales saludables, tienen un mayor rendimiento académico debido a una mayor capacidad de concentración y enfoque. Esto desencadena en un bienestar general de los estudiantes, lo que les permite disfrutar de una vida equilibrada.

Por todo lo expuesto, el Ministerio de Educación Nacional explica que para un buen desarrollo infantil y competencias en la primera infancia es fundamental tener en cuenta los estilos de vida desde una perspectiva psicológica en la infancia y la adolescencia, ya que tienen muchos beneficios para los niños y adolescentes. Por ejemplo, la reducción del estrés, que puede lograrse mediante técnicas de gestión del estrés, como la meditación y el mindfulness, que ayudan a los estudiantes a reducir la ansiedad y el estrés. También mejora las relaciones sociales, ya que, al trabajar las habilidades sociales, se fortalecen las relaciones interpersonales y se crea un ambiente escolar más inclusivo y solidario. Asimismo, mejora el bienestar emocional, ya que, desde un enfoque en

la salud mental y emocional, se mejora el estado de ánimo y la satisfacción general con la vida.

Tras todo lo anterior, se crearon cuatro categorías de análisis que permiten comprender el estilo de vida psicológico en el contexto educativo: control del estrés, percepción del tiempo, relaciones sociales y salud mental. A continuación, se dará una explicación de cada una de las categorías.

Para comenzar, la primera categoría es la del Control de Estrés, que se refiere a la capacidad de manejar y reducir las tensiones y presiones diarias. Incluye técnicas y estrategias que ayudan a una persona a mantener el equilibrio emocional y evitar la sobrecarga de estrés. El estrés es un proceso relacional entre el individuo y su entorno, en el que se tienen en cuenta las características particulares del individuo y la naturaleza y demandas del entorno (Lazarus, 2000). Aparece cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar (Naranjo, 2009). Para controlarlo, se recomienda hacer respiraciones rítmicas, tener autocontrol y control mental, realizar actividad física y buscar espacios de relajación.

En el contexto educativo, el control del estrés es importante para lograr el bienestar de estudiantes y docentes. Por consiguiente, una gestión adecuada del estrés puede prevenir problemas de salud mental y mejorar el rendimiento académico. El estrés crónico puede provocar problemas de ansiedad, depresión y trastornos del sueño, lo que afecta negativamente al aprendizaje y a la convivencia escolar.

La segunda categoría es la percepción del tiempo, que es un proceso que permite comprender y dar sentido a la realidad, mediante estímulos situados en el tiempo. Por otra parte, el tiempo es una dimensión que influye en las percepciones y permite organizar las acciones de los sujetos.

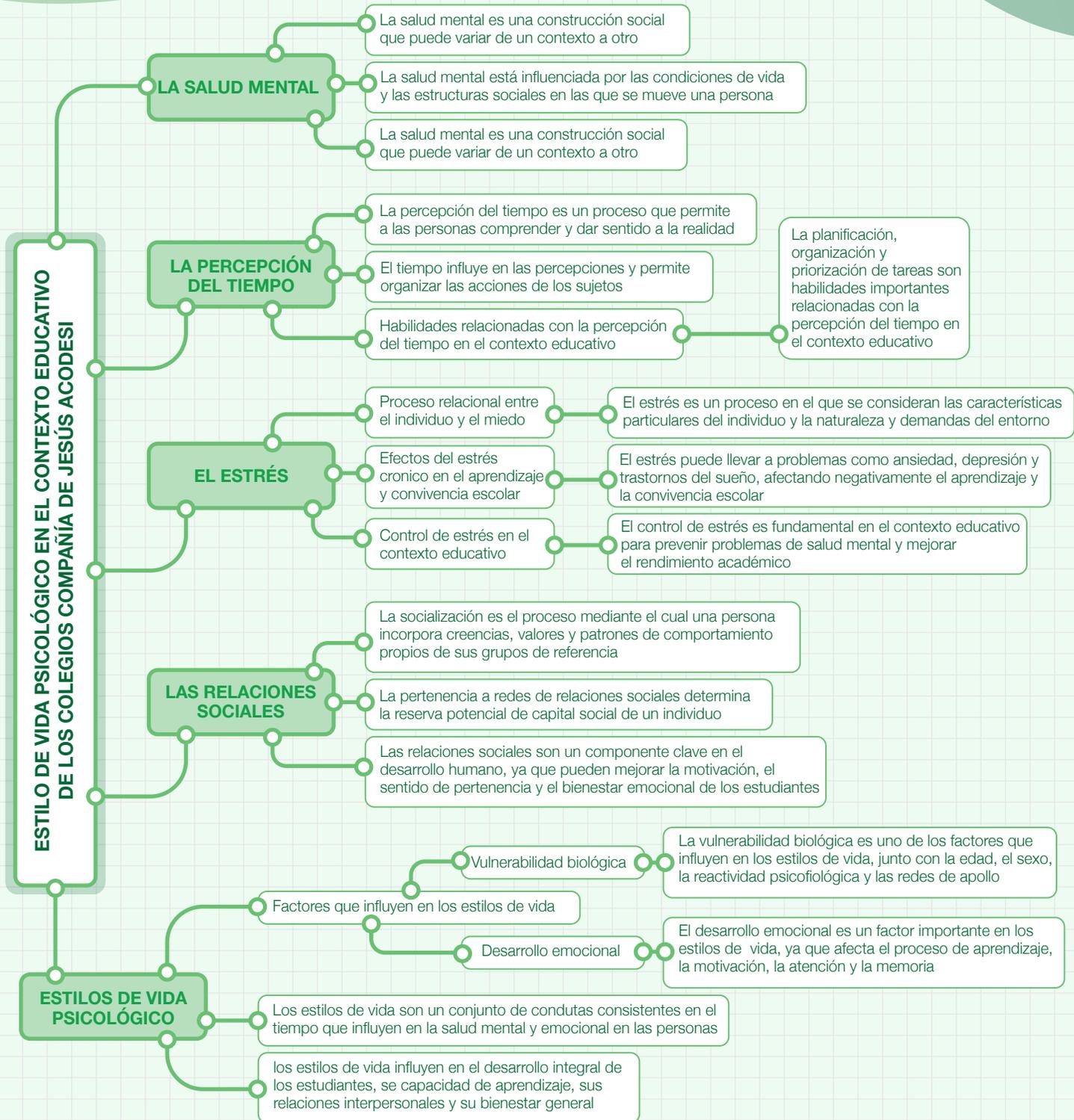
El tiempo puede verse como un constructo, así como también puede concebirse como lineal e irreversible o como cíclico en constante retorno (Boscolo y Bertrando, 1996; Whitrow, 2018; Ardila et al., 2019; Grondin, 2020). En este sentido, la percepción del tiempo permite a la persona ubicarse en un espacio dentro de un momento específico, en donde la memoria y las experiencias previas permiten medirlo. Por ello, depende de lo que se esté haciendo y de las influencias externas que se tengan para hacer juicios sobre él. Por lo tanto, la percepción del tiempo en el contexto educativo incluye habilidades como la planificación, la organización y la priorización de tareas.

La tercera categoría son las relaciones sociales; ya que la socialización es el proceso mediante el cual una persona incorpora creencias, valores, costumbres, actitudes y patrones de comportamiento propios de sus grupos de referencia, que se traducen en estilos de vida afectados por factores históricos, culturales, sociales y psicológicos que condicionan la vida cotidiana de las personas. (Fonseca, Maldonado, Parto & Soto, 2007). La pertenencia a redes de relaciones sociales es la que determina la reserva potencial de capital social con la que cuenta un individuo (Sandefur & Laumann, 1998). Así, las interacciones y conexiones que los estudiantes tienen con sus compañeros, docentes y otros miembros de la comunidad escolar son un componente clave del desarrollo humano. De este modo, las interacciones y conexiones que los estudiantes tienen con sus compañeros, docentes y otros miembros de la comunidad escolar son un componente clave del desarrollo. En el ámbito escolar, las relaciones positivas pueden mejorar la motivación, el sentido de pertenencia y el bienestar emocional de los estudiantes.

Finalmente, la cuarta categoría es la de salud mental, que, para el Ministerio de Salud y Protección Social (2014), es una construcción social que

puede variar de un contexto a otro, dependiendo de los criterios de salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social. Esto influirá directamente en la forma en que las personas pertenecientes a un determinado grupo se sienten sanas o enfermas. De esta forma, la salud mental es un fenómeno vinculado a las condiciones de vida de las personas, a las estructuras sociales y económicas en las que se mueven y a la manera en que los sujetos interactúan en su vida cotidiana (Restrepo & Jaramillo, 2012; Tripathi & Harán, 2020; OCDE, 2021). La salud mental es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera que permite a los individuos y a los colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para hacer frente a la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad (Ley 1616/2013). Su buen estado es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Un buen estado de salud mental permite a los estudiantes aprender de manera efectiva, mantener relaciones saludables y afrontar los desafíos de la vida.

Por lo anterior, la implementación del estilo de vida psicológico en el contexto educativo de los colegios de la Compañía de Jesús (ACODESI) es fundamental para la formación humana de todos sus estudiantes. Para ello, es indispensable fomentar un entorno que promueva la salud emocional y mental. A través de la educación socioemocional, un ambiente escolar positivo, apoyo psicológico y el fomento de la resiliencia, se pueden crear las condiciones necesarias para que los estudiantes desarrollen un estilo de vida psicológico saludable y equilibrado.



# CAPÍTULO

# 3

## Planeación de actividades

Para iniciar las planeaciones de actividades, se debe aclarar que la didáctica, la planeación y el paradigma ignaciano son elementos que se vinculan para formar la base de la búsqueda del desarrollo del estilo de vida espiritual de niños y adolescentes. Sin embargo, antes de continuar, se aclararán estos conceptos. Inicialmente, para Barajas et al (2010), «la secuencia didáctica representa una poderosa herramienta pedagógica para apoyar al estudiante» (p. 28), por lo que Zabala (2008) afirma que la secuencia didáctica es un «conjunto de actividades ordenadas, estructuradas y articuladas para la consecución de unos objetivos educativos, que tienen un principio y un final conocidos tanto por el profesorado como por el alumnado» (p. 16).

Por otra parte, la planificación es uno de los componentes que complementan la secuencia didáctica. Según Carriazo, Pérez y Gaviria (2020, p. 88), «la planificación considera lo que hay que hacer, cómo hacerlo, por qué, con qué, quién y cuándo se debe hacer algo». Por lo tanto, este método permite al docente diseñar experiencias que representan aprendizajes significativos para

sus estudiantes. Por esta razón, Carriazo, Pérez y Gaviria (2020) hacen hincapié en que «educar sin planificar es como construir una casa sin plano o escribir una novela sin borrador. El arte de educar requiere esfuerzo, análisis racional, pensamiento crítico y creatividad» (p. 88). Por tanto, la planificación se convierte en una pieza clave a la hora de generar objetivos que permitan la formación integral de los estudiantes.

Por otro lado, el paradigma ignaciano «es un modo de proceder que todos podemos adoptar confiadamente en nuestra tarea de ayudar a los estudiantes en su verdadero desarrollo como personas competentes, conscientes y sensibilizadas en la compasión» (Compañía de Jesús, 1993, p. 10).

Asimismo, cuando el docente hace uso del paradigma ignaciano, puede guiar a sus estudiantes a través de un proceso compuesto por contexto, experiencia, reflexión, acción y evaluación. De esta forma, se fomenta una comprensión del conocimiento mucho más amplia e integral de las necesidades de los estudiantes. Es por esta razón que, a continuación, se explicarán de

forma más detallada aquellos componentes del esquema del paradigma ignaciano que buscan la formación integral del estudiante.

En primer lugar, se encuentra el contexto, que tiene como objetivo que el docente comprenda los aprendizajes que los estudiantes han adquirido previamente, así como su perspectiva. Cabe señalar que, como indica Dupla (2000), «el contexto en el que se desarrolla la acción pedagógica es múltiple: social, familiar, institucional, pedagógico» (p. 3). Esto quiere decir que estos conceptos o aprendizajes previos pueden haber sido adquiridos fuera del ambiente educativo escolar. Es importante que el docente sea consciente de que el aprendizaje no se limita a lo que ocurre en el aula educativa, sino que también procede de experiencias cotidianas y del contexto social del estudiante para poder adaptar sus contenidos y que estos resulten más significativos y relevantes para el proceso educativo del estudiante.

En segundo lugar, se encuentra la experiencia, dentro de la cual «el profesor crea las condiciones para que los estudiantes reúnan y recuerden los contenidos de su propia experiencia y seleccionen lo que ellos consideren relevante para el tema en cuestión, sobre hechos, sentimientos, valores, introspecciones e intuiciones» (Compañía de Jesús, 1993, p. 9). De este modo, podemos considerar la experiencia como esa fuente de conocimiento que busca que el estudiante interiorice lo que aprendió. Sin embargo, esta experiencia se divide en dos subcategorías: directas e indirectas.

- **Experiencia directa:** es aquella que permite vivir de forma más personal el conocimiento e impacta más al estudiante. «Suele ocurrir en las relaciones interpersonales, tales como conver-

saciones o debates, hallazgos en el laboratorio, trabajos de campo, prácticas de servicio social, actividades deportivas u otras cosas semejantes» (Compañía de Jesús, 1993, p. 16).

- **Experiencia indirecta:** sin embargo, la experiencia directa no siempre se puede lograr. Es por ello que aquí la tarea del docente se amplía, ya que «los profesores tienen el reto de estimular la imaginación de los estudiantes y el uso de los sentidos de forma tal que puedan acceder más plenamente a la realidad estudiada» (Compañía de Jesús, 1993, p. 16).

En tercer lugar, tenemos la reflexión. La reflexión en la planificación pedagógica es un proceso esencial que permite a los educadores y estudiantes examinar sus experiencias y motivaciones. Este proceso implica reconsiderar seriamente y con detenimiento las experiencias educativas, lo que ayuda a comprender el significado más profundo de lo que se estudia. Es por ello que «la reflexión es el proceso por el cual se saca a la superficie el sentido de la experiencia». (Compañía de Jesús, 1993, p. 17)

Esta capacidad de reflexionar no solo mejora la comprensión de los contenidos, sino que también promueve un ambiente en el que los estudiantes pueden cuestionar sus propias motivaciones y valores, impulsándolos hacia un aprendizaje más significativo.

Además, la reflexión fomenta el diálogo y la interacción entre estudiantes y profesores, creando un entorno colaborativo que enriquece el proceso educativo. En este sentido, «la memoria, el entendimiento, la imaginación y los sentimientos se utilizan para captar el significado y el valor esencial de lo que se está estudiando». (Compañía de Jesús, 1993, p. 17) Este enfoque permite a los docentes no solo establecer objetivos claros, sino también adaptar sus estrategias pedagógicas para responder a

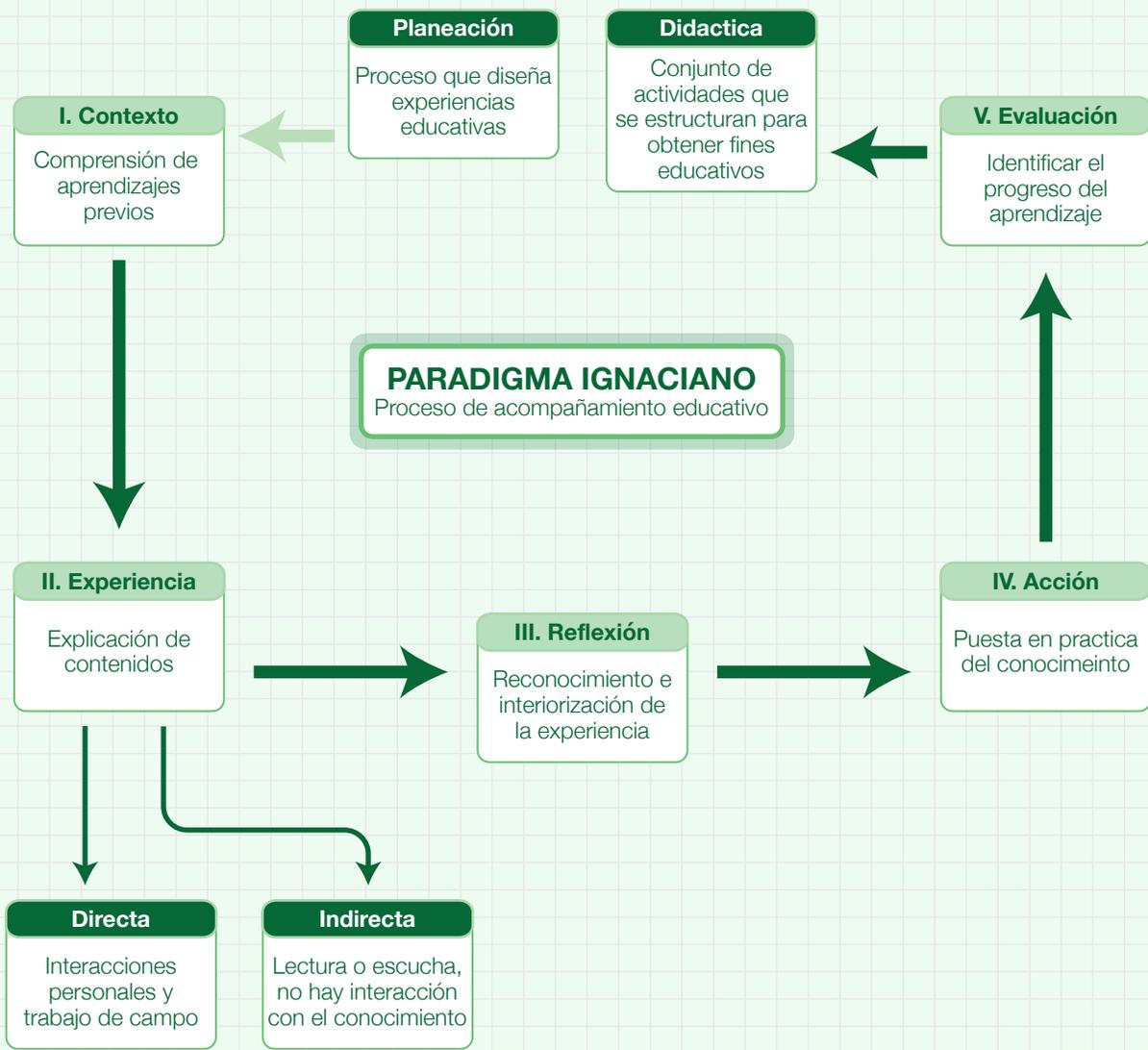
las particularidades del grupo. Así, la reflexión se convierte en un componente fundamental para garantizar que la educación sea relevante y efectiva, y ayude a los estudiantes a desarrollar las competencias que les serán útiles en su vida cotidiana.

En cuarto lugar, encontramos la acción. En el contexto educativo, la acción se refiere al crecimiento humano interior que surge de la reflexión sobre experiencias vividas, así como a su manifestación externa. Este proceso implica dos pasos fundamentales. En el primer paso, las opciones interiorizadas, donde el estudiante considera la experiencia desde un punto de vista personal y humano. A medida que comprende intelectualmente la experiencia y los sentimientos involucrados, «es en este momento cuando un estudiante puede decidir asumir tal verdad como propia» (Compañía de Jesús, 1993, p. 19). Este proceso de reflexión permite que el estudiante clarifique sus prioridades y valores, lo que es esencial para su desarrollo personal.

El segundo paso se manifiesta en las opciones que se exteriorizan con el tiempo. Los contenidos, actitudes y valores que el estudiante ha interiorizado se convierten en parte de su identidad, impulsándolo a actuar de manera coherente con sus convicciones. Por ejemplo, si un estudiante ha tenido éxito en alguna asignatura, es probable que «intente incrementar aquellas condiciones o circunstancias en las que la experiencia original tuvo lugar» (Compañía de Jesús, 1993, p. 20). Así, la acción se convierte en una extensión natural del proceso reflexivo y guía al estudiante hacia decisiones que reflejan sus valores y experiencias previas, ya sea en la elección de actividades recreativas o en su compromiso social.

Por último, la evaluación es un componente esencial en el proceso educativo, ya que permite a los profesores medir el progreso académico de cada estudiante. Las preguntas diarias, las pruebas semanales y los exámenes finales son herramientas comunes para valorar la asimilación de los conocimientos adquiridos. Estas evaluaciones no solo sirven para informar al profesor sobre el avance intelectual de los estudiantes, sino que también ofrecen la oportunidad de estimular y aconsejar personalmente a cada estudiante sobre su progreso académico (Compañía de Jesús, 1993, p. 20). Este tipo de retroalimentación proporciona al docente la oportunidad de ajustar sus métodos de enseñanza y ofrecer orientación personalizada a cada estudiante, lo que resulta fundamental para su desarrollo académico.

Sin embargo, la pedagogía ignaciana busca ir más allá del simple dominio académico y se centra en el desarrollo integral de los estudiantes. Esto implica la necesidad de una evaluación periódica que contemple no solo el progreso académico, sino también las actitudes y las prioridades de los estudiantes. Aunque esta evaluación integral puede no ser tan frecuente como la académica, «necesita programarse periódicamente, por lo menos una vez por trimestre» (Compañía de Jesús, 1993, p. 20). Los métodos que se utilizan, como el diálogo personal y la autoevaluación, crean un clima de confianza en el que profesores y estudiantes pueden reflexionar sobre la madurez y el crecimiento personal. Así, la evaluación se convierte en una herramienta valiosa para fomentar un aprendizaje significativo y un compromiso más profundo con los valores humanos.



## Recomendaciones generales

En este libro, además de proporcionar un contexto sobre la relevancia del estilo de vida psicológico, el capítulo específico contiene las recomendaciones generales para desarrollar el estilo de vida psicológico en el contexto educativo.

Desarrollar un estilo de vida saludable en el contexto educativo no es una tarea sencilla, ya que es necesario implicar a todos los agentes presentes en el entorno escolar, como estudiantes, docentes, familias y la comunidad en general, con diversas estrategias.

Para comenzar, es necesario incorporar la educación socioemocional en el currículo escolar, lo que implica diseñar y llevar a cabo actividades que permitan trabajar las habilidades emocionales y sociales de los estudiantes. Es necesario que los docentes dediquen tiempo en el horario escolar a actividades específicas sobre inteligencia emocional, gestión del estrés y resolución de conflictos. No solo a las actividades de las materias troncales, ya que, aunque sean importantes, no son las que van a preparar a los estudiantes para su vida diaria. Por ello, implementar dinámicas de grupo que fomenten la cooperación, la empatía y el respeto mutuo son de vital importancia para que cada estudiante se sienta parte del proceso y una pieza fundamental en la escuela. Para lograr una reflexión personal, se recomienda fomentar la autorreflexión a tra-

vés de diarios emocionales en los que los estudiantes puedan escribir sobre sus sentimientos y experiencias diarias.

Otra recomendación importante es crear un ambiente escolar positivo en las aulas, donde se promueva una cultura de respeto e inclusión, donde cada estudiante se sienta valorado y aceptado como es. Se recomienda que en el entorno escolar existan políticas escolares claras contra el acoso y la discriminación, así como actividades que permitan reconocer la diversidad individual. Aunque esto es muy importante, los docentes deben ayudar a sus alumnos a modelar su comportamiento de forma positiva. Crear espacios seguros donde los estudiantes puedan expresar sus preocupaciones y emociones sin temor a ser juzgados es fundamental para su desarrollo integral. Por esta razón, es necesario que los docentes reciban formación continua para que puedan identificar señales de problemas emocionales y derivar a los servicios adecuados a los estudiantes.

Otra recomendación fundamental es que los estudiantes puedan desarrollar la resiliencia, lo cual les permite enfrentar y superar las adversidades del día a día. Los maestros deben reconocer y celebrar los logros y esfuerzos de sus estudiantes, independientemente de su magnitud. Esto refuerza la autoestima y la motivación de cada

estudiante. El apoyo de las familias y la comunidad es fundamental para el desarrollo de un estilo de vida saludable en los estudiantes. Se recomienda realizar talleres para padres sobre salud emocional, habilidades parentales y cómo apoyar a sus hijos en el manejo del estrés y las emociones. Así se fomentará la colaboración con la comunidad y se establecerán canales de comunicación abiertos y constantes entre el contexto educativo y las

familias para compartir información, preocupaciones y logros.

En conclusión, para desarrollar un estilo de vida saludable en el contexto educativo es necesario adoptar un enfoque integral que aborde las necesidades emocionales, sociales y académicas de los estudiantes. Al implementar estas recomendaciones, se puede crear un entorno que promueva el bienestar psicológico y el desarrollo integral de todos los estudiantes, preparándolos para hacer frente a los desafíos de la vida con resiliencia y éxito.



---

# Actividades para el desarrollo

# Categoría control de estrés

<b>Categoría</b>	Control de Estrés (7 a 12 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Caja de la Calma		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Identificar las emociones que experimenta y aprender a gestionarlas de manera efectiva.	Duración de la actividad	40 minutos
<b>Materiales</b>	Caja o contenedor, Materiales de arte (crayones, marcadores, papel), Juguetes antiestrés (pelotas de goma, slime), Libros de colorear, Música relajante.		

## Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	El maestro introducirá la actividad explicando la importancia de gestionar las emociones y cómo la “caja de la calma” será una herramienta que los niños podrán usar cada vez que se sientan estresados. Los niños decorarán su propia caja con los materiales de arte que se les proporcionen.	10 minutos
Desarrollo	Experiencia	Cada niño colocará objetos dentro de su caja que les ayuden a relajarse, como pequeños juguetes antiestrés, libros de colorear o notas con afirmaciones positivas. Después, el maestro va a guiar una breve sesión de relajación usando música tranquila y ejercicios de respiración profunda.	10 minutos
	Reflexión	Los niños compartirán cómo se sienten después de utilizar su “caja de la calma” y reflexionan sobre cómo pueden usarla en el futuro cuando se sientan estresados o abrumados.	5 minutos
	Acción	El maestro le preguntará a los niños cómo pueden usar esta herramienta en otros contextos (en casa o en situaciones escolares). Se les anima a que utilicen la “caja de la calma” cuando se sientan estresados o ansiosos en el futuro, y a crear estrategias adicionales para gestionar el estrés.	10 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro realizará una evaluación basada en la participación de los niños y su disposición para compartir su experiencia con la “caja de la calma”. Se alentará a los niños a que continúen usando esta herramienta de manera constante en su vida diaria.	5 minutos



<b>Categoría</b>	Control de Estrés (7 a 12 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Globo de Respiración		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Aplicar la técnica de respiración profunda como herramienta para reducir el estrés.	Duración de la actividad	35 minutos
<b>Materiales</b>	Globos		

### Momentos

<i>Momento</i>	<i>Elemento</i>	<i>Descripción</i>	<i>Tiempo</i>
Inicio	Contexto	El maestro introduce la actividad explicando cómo la respiración profunda puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Explica a los niños que aprenderán a respirar como si fueran un globo, inflándose y desinflándose con cada respiración.	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	Los niños se sientan cómodamente y cierran los ojos. El maestro guía la respiración profunda, pidiéndoles que inhalen profundamente por la nariz mientras cuentan hasta cuatro, imaginando que están llenando un globo en su estómago. Luego, exhalan lentamente por la boca mientras cuentan hasta seis, dejando salir el aire del globo. Este proceso se repite varias veces.	10 minutos
	Reflexión	Al final de la actividad, el maestro abre un espacio para que los niños discutan cómo se sienten después de la respiración profunda y si notaron algún cambio en su nivel de calma.	5 minutos
	Acción	Se les anima a que utilicen esta técnica de respiración cuando sientan estrés o ansiedad, tanto en casa como en la escuela. Los niños pueden identificar momentos específicos donde podrían beneficiarse de esta técnica en el futuro.	10 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la comprensión de los niños sobre la técnica de respiración y su capacidad para utilizarla en momentos de estrés. Se les alienta a practicar la técnica del "Globo de Respiración" en su vida diaria.	5 minutos



<b>Categoría</b>	Control de Estrés (13 a 17 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Diario de Estrés y Relajación		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Identificar los factores que le generan estrés y reflexionar sobre sus métodos de afrontamiento.	Duración de la actividad	50 minutos
<b>Materiales</b>	Cuadernos, Bolígrafos, Lista de preguntas guía.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	El maestro introduce la actividad explicando la importancia de reflexionar sobre las fuentes de estrés y las formas en que cada uno puede gestionarlo. Se les entrega a los adolescentes un cuaderno que se convertirá en su “diario de estrés y relajación”, donde podrán anotar sus pensamientos.	10 minutos
Desarrollo	Experiencia	Los adolescentes escriben en su diario sobre las situaciones que les causan estrés y las actividades que disfrutan y que les ayudan a relajarse. El maestro proporciona una lista de preguntas guía para facilitar la reflexión (por ejemplo: “¿Qué situaciones te generan más estrés?”, “¿Qué actividades disfrutas que te ayudan a relajarte?”).	20 minutos
	Reflexión	Los adolescentes pueden compartir voluntariamente algunos de sus escritos y discutir estrategias efectivas para manejar el estrés. Se fomenta un ambiente de confianza y respeto.	5 minutos
	Acción	Se les anima a que utilicen el diario regularmente para monitorear sus niveles de estrés y explorar nuevos métodos de relajación. También se les sugiere planificar actividades relajantes con base en sus escritos.	10 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la participación de los adolescentes y su disposición a reflexionar sobre sus emociones. Se les alienta a utilizar su diario regularmente para monitorear sus niveles de estrés y planificar actividades de relajación efectivas.	5 minutos



<b>Categoría</b>	Control de Estrés (13 a 17 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Yoga y Mindfulness en el Aula		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Practicar posturas de yoga básicas y utilizar técnicas de mindfulness para reducir el estrés.	Duración de la actividad	60 minutos
<b>Materiales</b>	Esterillas de yoga (opcional), Música relajante.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	El maestro introduce los conceptos de yoga y mindfulness, explicando cómo estas prácticas pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración. Los adolescentes se preparan para participar en una breve sesión de yoga y meditación guiada.	10 minutos
Desarrollo	Experiencia	El maestro guía a los adolescentes a través de una serie de posturas de yoga simples, haciendo énfasis en la respiración consciente y la atención plena en cada movimiento. Después de la sesión de yoga, se realiza una meditación breve, donde los adolescentes se concentran en su respiración o en la visualización de un lugar tranquilo, acompañado de música relajante.	20 minutos
	Reflexión	Al finalizar, los adolescentes discuten cómo se sienten después de la práctica de yoga y mindfulness, reflexionando sobre cómo pueden incorporar estas técnicas en su vida diaria para manejar el estrés.	5 minutos
	Acción	El maestro sugiere que los adolescentes practiquen yoga y mindfulness regularmente, tanto en la escuela como en casa, para mejorar su bienestar emocional y gestionar el estrés. También se les anima a explorar otras técnicas de atención plena que puedan integrar en su vida diaria.	10 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la participación de los adolescentes y su capacidad para aplicar las técnicas de yoga y mindfulness. Se les alienta a practicar estas técnicas de manera regular como parte de una rutina diaria de autocuidado.	5 minutos



# Categoría percepción del tiempo

<b>Categoría</b>	Percepcion del Tiempo (7 a 12 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	El Reloj de las Actividades Diarias		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Identificar y planificar sus actividades diarias de manera organizada.	Duración de la actividad	40 minutos
<b>Materiales</b>	Papel grande, Marcadores de colores, Pegatinas de actividades, Reloj de juguete.		

## Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	El maestro introduce la actividad explicando la importancia de gestionar el tiempo y cómo planificar las actividades diarias puede ayudar a equilibrar las responsabilidades y el ocio. Se entrega a los niños un papel con un dibujo de un reloj dividido en horas.	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	Los niños piensan en sus actividades diarias (levantarse, ir a la escuela, hacer tareas, jugar, etc.) y las distribuyen en las horas del reloj usando pegatinas o dibujos para representar visualmente cada actividad. El maestro guía el proceso y fomenta la inclusión de tiempo para el descanso y el juego.	20 minutos
	Reflexión	Los niños comparten sus relojes con el grupo, discutiendo cómo la planificación puede ayudarles a cumplir con todas sus actividades y tener tiempo para el ocio. El maestro guía una reflexión sobre la importancia del equilibrio.	5 minutos
	Acción	El maestro sugiere que los niños continúen planificando su tiempo utilizando la estructura del reloj. Se les alienta a compartir la herramienta con sus padres para planificar juntos el día o la semana.	5 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la participación de los niños y su comprensión de la importancia de planificar el tiempo. Se les alienta a utilizar esta herramienta de manera regular para mejorar su organización diaria.	5 minutos



<b>Categoría</b>	Percepción del Tiempo (7 a 12 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Cronometrando Mis Tareas		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Estimar con precisión el tiempo que le toma realizar diferentes tareas diarias.	Duración de la actividad	40 minutos
<b>Materiales</b>	Cronómetros, Papel, Lápices.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	El maestro explica la importancia de conocer cuánto tiempo toma realizar diferentes tareas para poder organizar mejor el día. Los niños reciben un cronómetro y papel donde anotarán sus estimaciones de tiempo para tres tareas cotidianas (por ejemplo, cepillarse los dientes, hacer la cama, leer).	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	Los niños estiman cuánto tiempo creen que les tomará completar cada tarea. Luego, realizan las tareas mientras cronometran el tiempo real que les lleva completar cada una. Comparan sus estimaciones iniciales con los tiempos reales y registran los resultados.	20 minutos
	Reflexión	Los niños reflexionan sobre las diferencias entre las estimaciones y los tiempos reales, discutiendo cómo conocer el tiempo que llevan las tareas puede ayudarles a planificar mejor sus actividades diarias.	5 minutos
	Acción	Se les anima a que utilicen lo aprendido en casa para cronometrar otras tareas y mejorar su capacidad de gestionar el tiempo. También pueden compartir la actividad con sus padres para realizar más prácticas.	5 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la participación de los niños y su capacidad para planificar mejor sus actividades con base en las estimaciones y tiempos reales. Se les alienta a utilizar esta técnica para mejorar su organización diaria.	5 minutos



<b>Categoría</b>	Percepción del Tiempo (13 a 17 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Agenda Semanal Personalizada		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Organizar sus actividades semanales de manera efectiva.	Duración de la actividad	45 minutos
<b>Materiales</b>	Agendas semanales o cuadernos, Bolígrafos, Marcadores.		

### Momentos

<i>Momento</i>	<i>Elemento</i>	<i>Descripción</i>	<i>Tiempo</i>
Inicio	Contexto	El maestro explica la importancia de organizar y planificar las actividades de la semana para mejorar la gestión del tiempo. Se entrega a los adolescentes una agenda semanal o cuaderno donde anotarán todas las actividades y compromisos que tienen para la semana (clases, tareas, actividades extracurriculares, tiempo libre, etc.).	<b>10 minutos</b>
Desarrollo	Experiencia	Los adolescentes llenan sus agendas con las actividades que tienen para la semana. El maestro los guía para priorizar las tareas y asignar tiempo específico para cada una. Se les invita a usar diferentes colores o marcadores para categorizar las actividades según su prioridad.	<b>20 minutos</b>
	Reflexión	Los adolescentes reflexionan sobre cómo se sienten al tener una visión clara de su semana. Discuten la importancia de equilibrar el tiempo entre las responsabilidades y el ocio, y cómo la planificación puede ayudarles a reducir el estrés.	<b>5 minutos</b>
	Acción	Se les anima a revisar y ajustar su planificación semanal según sea necesario. También pueden compartir su agenda con sus padres para coordinar actividades familiares o personales.	<b>5 minutos</b>
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la capacidad de los adolescentes para organizar su tiempo y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y el ocio. Se les anima a revisar su planificación semanal y hacer ajustes según lo que funcione mejor para ellos.	<b>5 minutos</b>



<b>Categoría</b>	Percepción del Tiempo (13 a 17 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Técnica Pomodoro para el Estudio		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Aplicar la técnica Pomodoro para mejorar su concentración y gestión del tiempo.	Duración de la actividad	50 minutos
<b>Materiales</b>	Temporizadores o aplicaciones de Pomodoro, Cuadernos, Bolígrafos.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	El maestro explica la técnica Pomodoro, que consiste en trabajar de manera concentrada durante 25 minutos, seguidos de un descanso de 5 minutos, y repetir el ciclo cuatro veces antes de tomar un descanso más largo. Se explica cómo esta técnica ayuda a mejorar la concentración y evitar la procrastinación.	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	Los adolescentes eligen una tarea de estudio y la dividen en sesiones de 25 minutos utilizando la técnica Pomodoro. Durante cada sesión de trabajo, los adolescentes se concentran en la tarea asignada, utilizando un temporizador para controlar el tiempo. Después de cada sesión de trabajo, toman un descanso de 5 minutos antes de comenzar de nuevo.	25 minutos
	Reflexión	Después de completar varias sesiones Pomodoro, los adolescentes discuten cómo la técnica les ayudó a concentrarse y organizar mejor su tiempo de estudio. Se reflexiona sobre la efectividad del método y si lo encontraron útil para reducir distracciones.	10 minutos
	Acción	El maestro sugiere que los adolescentes continúen utilizando la técnica Pomodoro en su rutina de estudio regular para mejorar su rendimiento académico. También se les recomienda compartir la técnica con sus compañeros para que todos puedan beneficiarse de ella.	5 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la comprensión de los adolescentes sobre la técnica Pomodoro y su capacidad para implementarla en su vida diaria. Se les alienta a usar esta técnica de manera regular para mejorar la gestión de su tiempo y evitar la procrastinación.	5 minutos



# Categoría relaciones sociales

<b>Categoría</b>	Relaciones Sociales (7 a 12 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	El Árbol de la Amistad		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Identificar y valorar las cualidades positivas de sus amigos y compañeros.	Duración de la actividad	50 minutos
<b>Materiales</b>	Papel grande o cartulina, Marcadores de colores, Hojas de papel de colores, Tijeras, Pegamento		

## Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	El maestro introduce la actividad explicando la importancia de la amistad y cómo cualidades como el respeto y la cooperación fortalecen las relaciones. Se dibuja un gran árbol en una cartulina, que será el "Árbol de la Amistad", y se coloca en una pared visible.	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	Cada niño recibe una hoja de papel de color en la que escribirá una cualidad positiva de un amigo o compañerito. Los niños recortan sus hojas y las pegan en el "Árbol de la Amistad", agregando así cualidades al árbol que representarán valores importantes en una amistad.	25 minutos
	Reflexión	Los niños discuten las cualidades mencionadas y reflexionan sobre la importancia de cada una en una relación de amistad. El maestro guía una reflexión sobre cómo pueden practicar estas cualidades en sus interacciones diarias para fortalecer sus relaciones.	10 minutos
	Acción	Se sugiere a los niños que piensen en maneras en las que pueden seguir fortaleciendo sus amistades, practicando las cualidades mencionadas. Pueden llevar esta reflexión a sus relaciones fuera del aula, como en casa o con otros amigos.	5 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la participación de los niños y su capacidad para identificar y valorar las cualidades positivas de sus compañeros. Se les alienta a seguir fomentando la amistad y el respeto mutuo en su vida diaria.	5 minutos



<b>Categoría</b>	Relaciones Sociales (7 a 12 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Círculo de Historias		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Expresar sus emociones y pensamientos a través de la narración de historias.	Duración de la actividad	40 minutos
<b>Materiales</b>	Ninguno		

### Momentos

<i>Momento</i>	<i>Elemento</i>	<i>Descripción</i>	<i>Tiempo</i>
Inicio	Contexto	El maestro explica que durante esta actividad, cada niño tendrá la oportunidad de compartir una historia breve sobre un momento en que se sintieron felices, tristes o agradecidos. Los demás niños escucharán atentamente sin interrumpir.	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	Se forma un círculo con los niños. Uno por uno, cada niño comparte su historia mientras los demás escuchan de manera atenta y respetuosa. El maestro modera el círculo, asegurando que todos tengan su oportunidad de hablar.	15 minutos
	Reflexión	Después de cada historia, el maestro invita a los compañeros a hacer preguntas o comentarios positivos sobre la historia compartida. Esta reflexión ayuda a los niños a comprender las emociones de los demás y a practicar la empatía.	10 minutos
	Acción	El maestro sugiere que los niños utilicen esta práctica de narrar historias como una forma de expresar sus emociones en otras situaciones. También se les anima a continuar escuchando a los demás con atención y respeto, tanto en el aula como fuera de ella.	5 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la participación de los niños y su disposición para escuchar activamente y expresar sus emociones. Se les alienta a continuar practicando la comunicación y la empatía en sus relaciones diarias.	5 minutos



<b>Categoría</b>	Relaciones Sociales (13 a 17 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Debate Constructivo		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Expresar sus opiniones de manera respetuosa y argumentada en un entorno de debate.	Duración de la actividad	45 minutos
<b>Materiales</b>	Temas de debate (preparados previamente), Cronómetro.		

### Momentos

<i>Momento</i>	<i>Elemento</i>	<i>Descripción</i>	<i>Tiempo</i>
Inicio	Contexto	El maestro introduce la actividad explicando la importancia de los debates para expresar ideas y opiniones de manera respetuosa. Se explican las reglas básicas del debate, haciendo énfasis en la escucha activa y el respeto hacia las opiniones contrarias. Se dividen a los adolescentes en dos grupos, asignando a cada uno un tema de debate.	10 minutos
Desarrollo	Experiencia	Cada grupo prepara sus argumentos a favor o en contra del tema asignado. El maestro modera el debate, permitiendo que cada grupo presente sus puntos y luego refute los del grupo contrario. Se utiliza el cronómetro para asegurar que cada grupo tenga el mismo tiempo de exposición.	20 minutos
	Reflexión	Al final del debate, los adolescentes reflexionan sobre la importancia de escuchar y respetar diferentes puntos de vista, compartiendo cómo se sintieron durante el proceso y lo que aprendieron.	5 minutos
	Acción	El maestro sugiere que los adolescentes utilicen las habilidades de argumentación y escucha aprendidas en otros contextos, como discusiones con amigos o familiares. También se les anima a seguir participando en debates como una forma de mejorar sus habilidades de comunicación.	5 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la capacidad de los adolescentes para expresar sus ideas de manera clara y respetuosa. Se alienta a los adolescentes a aplicar estas habilidades de comunicación en su vida diaria, dentro y fuera del aula.	5 minutos



<b>Categoría</b>	Relaciones Sociales (13 a 17 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Proyecto Colaborativo		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Reconocer la importancia del trabajo en equipo y la cooperación para lograr metas compartidas.	Duración de la actividad	60 minutos (se puede ajustar según el proyecto)
<b>Materiales</b>	Dependerá del proyecto seleccionado (materiales de arte, recursos de investigación, etc.)		

### Momentos

<i>Momento</i>	<i>Elemento</i>	<i>Descripción</i>	<i>Tiempo</i>
Inicio	Contexto	El maestro explica la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo. Se selecciona un proyecto en el que los adolescentes trabajarán en equipo (por ejemplo, organizar una campaña de reciclaje, crear un mural comunitario o preparar una presentación sobre un tema de interés). El proyecto se organiza en etapas, cada una con objetivos claros.	<b>10 minutos</b>
Desarrollo	Experiencia	Los adolescentes se dividen en pequeños grupos y se les asigna una parte específica del proyecto. Se establecen plazos y se fomenta la comunicación constante entre los grupos para asegurar la coherencia del trabajo. Los adolescentes trabajan en sus tareas asignadas, colaborando y apoyándose mutuamente.	<b>30 minutos</b>
	Reflexión	Al finalizar el proyecto, los adolescentes reflexionan sobre la experiencia de trabajar en equipo. Discuten las fortalezas y desafíos de la colaboración, y comparten lo que aprendieron sobre la importancia de la cooperación para alcanzar objetivos comunes.	<b>5 minutos</b>
	Acción	Se sugiere que los adolescentes utilicen las habilidades de cooperación y comunicación en otros proyectos o situaciones del día a día, tanto dentro como fuera de la escuela. Pueden reflexionar sobre cómo mejorar su trabajo en equipo en el futuro.	<b>10 minutos</b>
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa el trabajo en equipo y la capacidad de los adolescentes para colaborar y cumplir con los plazos. Se les alienta a aplicar las habilidades de cooperación y comunicación en futuros proyectos y situaciones cotidianas.	<b>5 minutos</b>



# Categoría Salud mental

<b>Categoría</b>	Salud Mental (7 a 12 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Mi Libro de Sentimientos		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Identificar y expresar sus emociones de manera saludable.	Duración de la actividad	45 minutos
<b>Materiales</b>	Cuadernos, Lápices de colores, Pegatinas.		

## Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	El maestro introduce la actividad explicando que cada niño tendrá un “Libro de Sentimientos” donde podrá expresar sus emociones a través de dibujos y palabras. Se hace hincapié en que es importante reconocer y expresar todas las emociones, ya sean positivas o negativas.	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	Cada niño recibe un cuaderno y lo decora como su “Libro de Sentimientos”. Se les anima a dibujar o escribir sobre cómo se sienten ese día, utilizando colores para representar diferentes emociones (por ejemplo, azul para la tristeza, rojo para la ira, amarillo para la felicidad). El maestro guía el proceso, ayudando a los niños a explorar sus emociones.	20 minutos
	Reflexión	Al final de la actividad, los niños pueden compartir voluntariamente algunos de sus dibujos o escritos. El maestro fomenta una discusión sobre cómo se sienten y la importancia de expresar las emociones de manera saludable.	5 minutos
	Acción	Se les sugiere a los niños que continúen utilizando su “Libro de Sentimientos” en casa como una herramienta para expresar cómo se sienten cada día. Pueden compartirlo con sus padres o utilizarlo en momentos en que necesiten procesar sus emociones.	10 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la participación de los niños y su capacidad para identificar y expresar sus emociones. Se les alienta a seguir usando su “Libro de Sentimientos” de manera regular para reflejar cómo se sienten.	5 minutos



<b>Categoría</b>	Salud Mental (7 a 12 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Círculo de la Gratitud		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Identificar y expresar las cosas por las que se siente agradecido, promoviendo una mentalidad positiva.	Duración de la actividad	35 minutos
<b>Materiales</b>	Ninguno (aunque un tablero puede ser útil).		

### Momentos

<i>Momento</i>	<i>Elemento</i>	<i>Descripción</i>	<i>Tiempo</i>
Inicio	Contexto	El maestro explica la importancia de la gratitud y cómo enfocarse en las cosas positivas puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y el bienestar. Se invita a los niños a reflexionar sobre las cosas por las que se sienten agradecidos.	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	Se forma un círculo con los niños, y cada uno comparte algo por lo que se siente agradecido. Los demás niños escuchan con atención y respeto. El maestro modera el círculo, alentando a los niños a pensar en aspectos grandes o pequeños de sus vidas que les generan gratitud.	10 minutos
	Reflexión	Al final de la actividad, el maestro guía una breve reflexión sobre cómo la práctica de la gratitud puede ayudarnos a sentirnos más felices y más conectados con los demás.	5 minutos
	Acción	Se les sugiere a los niños que continúen practicando la gratitud en casa o en la escuela, dedicando unos minutos cada día para reflexionar sobre lo que agradecen. También pueden compartir esta práctica con sus familias.	10 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la participación de los niños y su capacidad para identificar las cosas por las que se sienten agradecidos. Se les anima a hacer de esta práctica una rutina regular, promoviendo una mentalidad positiva.	5 minutos



<b>Categoría</b>	Salud Mental (13 a 17 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Mindfulness y Meditación Guiada		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Practicar técnicas de mindfulness para reducir el estrés y mejorar su bienestar mental.	Duración de la actividad	40 minutos
<b>Materiales</b>	Espacio tranquilo, Esterillas (opcional), Música relajante.		

### Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	El maestro introduce el concepto de mindfulness, explicando cómo la atención plena puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración. Se prepara un espacio tranquilo, y se les invita a los adolescentes a participar en una breve meditación guiada.	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	El maestro guía a los adolescentes a través de una meditación simple, enfocada en la respiración consciente. Se les anima a concentrarse en su respiración, dejando pasar cualquier pensamiento sin juzgar. Se utiliza música relajante de fondo para crear un ambiente adecuado.	20 minutos
	Reflexión	Después de la meditación, los adolescentes comparten cómo se sienten y reflexionan sobre los beneficios del mindfulness. Se discute cómo estas técnicas pueden ayudarles a manejar el estrés en su vida diaria.	5 minutos
	Acción	Se sugiere que los adolescentes continúen practicando mindfulness y meditación en casa, dedicando unos minutos cada día para centrarse en su respiración y mejorar su bienestar emocional. También pueden compartir esta práctica con amigos o familiares.	10 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la participación de los adolescentes y su disposición para practicar el mindfulness. Se les anima a continuar practicando la meditación como parte de su rutina diaria para manejar el estrés y mejorar la concentración.	5 minutos



<b>Categoría</b>	Salud Mental (13 a 17 años)		
<b>Nombre de la actividad</b>	Taller de Autoestima		
<b>Objetivos de la actividad</b>	Desarrollar una imagen positiva de sí mismo mediante el uso de afirmaciones y reflexiones sobre su valor personal.	Duración de la actividad	50 minutos
<b>Materiales</b>	Espejos pequeños, Tarjetas de afirmación, Bolígrafos, Papel.		

### Momentos

<i>Momento</i>	<i>Elemento</i>	<i>Descripción</i>	<i>Tiempo</i>
Inicio	Contexto	El maestro comienza con una breve charla sobre la importancia de la autoestima y cómo afecta el bienestar mental. Se invita a los adolescentes a reflexionar sobre sus cualidades positivas.	5 minutos
Desarrollo	Experiencia	Los adolescentes reciben espejos pequeños y se les pide que se miren a sí mismos y reflexionen sobre sus cualidades positivas. Después, cada adolescente recibe una tarjeta de afirmación donde escribirá una afirmación positiva sobre sí mismo (por ejemplo, "Soy capaz", "Soy valioso"). Se fomenta la reflexión individual y el uso de afirmaciones como herramienta para fortalecer la autoestima.	25 minutos
	Reflexión	En un círculo, cada adolescente comparte una afirmación positiva y explica por qué es importante para ellos. El maestro modera la reflexión y discute cómo mantener una imagen positiva de uno mismo puede impactar en su bienestar emocional.	5 minutos
	Acción	Se sugiere que los adolescentes continúen utilizando afirmaciones positivas en su vida diaria. Pueden escribir nuevas afirmaciones en casa y compartirlas con amigos o familiares para reforzar su autoestima.	10 minutos
Cierre	Evaluación	El maestro evalúa la participación de los adolescentes y su capacidad para reflexionar sobre sus cualidades y fortalecer su autoestima. Se les anima a seguir practicando el uso de afirmaciones y reflexiones positivas en su vida diaria.	5 minutos



## Consideraciones

El estilo de vida psicológico trata de los diversos patrones de pensamientos, comportamientos y emociones que existen y que influyen en el desarrollo y bienestar emocional y mental de las personas. Por ello, en el contexto educativo, especialmente en los colegios de la Compañía de Jesús (ACODESI), es esencial tener en cuenta cada uno de estos patrones y cómo afectan al desarrollo integral de los niños. Abrir un espacio para ello permite hacer una reflexión más allá de lo académico. Esto permite abrir un espacio para la reflexión dentro del contexto educativo sobre las implicaciones que tienen los estilos de vida psicológicos en la educación y lo fundamentales que son para formar niños y adolescentes resilientes, emocional y mentalmente saludables. Dicho esto, los estilos de vida psicológicos engloban una amplia gama de factores, entre los que se incluyen elementos como el control del estrés, las relaciones sociales, la percepción del tiempo y la salud mental. Estos elementos son fundamentales para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales que los niños y adolescentes necesitan para hacer frente de manera positiva y eficaz a los diversos desafíos académicos y personales.

Como se mencionó anteriormente, el control del estrés, las relaciones sociales, la percepción del tiempo y la salud mental son elementos

esenciales para obtener estilos de vida psicológicos saludables. El control del estrés se refiere a la capacidad de gestionar el estrés en relación con el rendimiento académico y el bienestar general de las personas. Se han obtenido buenos resultados en la reducción de los niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes en colegios y programas educativos que incluyen técnicas de mindfulness, relajación y estrategias para afrontar diversas situaciones de la vida.

En cuanto a las relaciones sociales, se trata de las habilidades sociales, las cuales son fundamentales para el desarrollo psicológico saludable de los estudiantes. Se desarrollan capacidades para formar y mantener diversas relaciones sociales saludables, que permitan resolver conflictos y tengan en cuenta a los demás en el futuro, tanto a nivel personal como académico. Gestionar el tiempo de manera eficiente conlleva desarrollar la habilidad de gestionar el tiempo de manera eficiente.

Por ello, brindar buenas prácticas y estrategias de planificación y organización es esencial para que puedan alcanzar un equilibrio saludable y responsable en la realización de sus actividades académicas y personales con mayor productividad. Por último, la salud mental es un componente central y significativo de los estilos de vida

psicológicos. Abordar temas como la autoestima, la resiliencia y la autocompasión en el contexto educativo ayuda a los estudiantes a fomentar una imagen positiva de sí mismos y a afrontar con mayor seguridad cualquier adversidad que se les pueda presentar en su día a día.

Los colegios de la Compañía de Jesús (ACODESI) llevan una tradición en cuanto al enfoque en la formación integral de sus estudiantes, haciendo hincapié en el desarrollo académico y personal. La integración de este enfoque de estilos de vida psicológicos saludables en el programa académico va en consonancia con esta visión, ya que se fomenta el crecimiento integral de los estudiantes.

A su vez, se pueden desarrollar diversas estrategias que potencien esto, como tener un currículum integrado que adopte diferentes elementos de los estilos de vida psicológicos, como clases de educación emocional y diversos talleres de control de emociones, habilidades sociales, etc. Por otro lado, también se debe tener en cuenta una buena capacitación de los docentes, ya que los educadores son esenciales para fomentar estilos de vida psicológicos saludables en los estudiantes.

Se debe capacitar a los docentes en esta área y brindarles herramientas para momentos cruciales, como la resolución de conflictos, el manejo de emociones, la gestión del estrés y muchas cosas más. De esta manera, también podrán

nutrir correctamente la salud mental de los estudiantes. También es fundamental brindar apoyo psicológico a los estudiantes, ya que contar con esta disponibilidad dentro del contexto educativo es esencial para garantizar una salud mental positiva y fomentar estilos de vida psicológicos saludables. Además, contar con este apoyo abre un espacio para que los estudiantes se sientan seguros y confiados, y puedan recibir ayuda y orientación en sus momentos difíciles.

Por lo anterior, se debe fomentar y crear un ambiente escolar positivo, en el que se promueva un entorno de seguridad, inclusión, respeto y apoyo mutuo. Así se fomentará una cultura escolar empática, comprensiva, saludable y positiva.

En conclusión, los estilos de vida psicológicos son elementos fundamentales para el desarrollo integral y saludable de los estudiantes, por lo que deben abordarse y fomentarse en el contexto educativo. Hacer hincapié en estos diversos elementos en los colegios de ACODESI, especialmente en el control del estrés, las relaciones sociales, la percepción del tiempo y la salud mental, ha ayudado a potenciar la formación de los niños y adolescentes, formando individuos más resilientes, emocionalmente saludables y con mejores herramientas y confianza en sí mismos para hacer frente a los desafíos de la vida.

Siendo así, es fundamental implementar programas junto con diversas estrategias que fomenten estos elementos y contribuyan al desarrollo integral y de los estilos de vida psicológicos en los niños y adolescentes desde el bienestar escolar.

## Glosario

**Estilos de vida referidos a lo físico:** son acciones cotidianas que reflejan las actitudes y los valores de las personas y están directamente relacionadas con el desarrollo corporal hacia la calidad de vida (De Souza Martins & Figueroa Ángel, 2020). También se refiere a conductas individuales y colectivas que favorecen el desarrollo de una mejor calidad de vida a través de creencias, conocimientos y hábitos para mantener la salud y el bienestar físico (Zambrano & Rivera, 2020).

**Estilos de vida referidos a lo psicológico:** desde el punto de vista psicológico, los estilos de vida se conciben como un conjunto de conductas consistentes en el tiempo que determinan el proceso de salud-enfermedad en combinación con la vulnerabilidad biológica, la edad, el sexo, la reactividad psicofisiológica y las redes de apoyo (Gómez-Acosta, 2018). Asimismo, se trata de una estructuración en las diferentes áreas de la vida cotidiana según la conformación e integración de los sistemas de actividades, comunicación, hábitos y enfrentamiento a los problemas (Valladares, 2016).

**Actividad física:** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para despla-

zarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud (OMS, 2020).

**Conducta preventiva:** son acciones voluntarias o involuntarias que pueden tener consecuencias protectoras para la salud desde lo biopsicosocial. Está centrada en el comportamiento humano, que se caracteriza por la prevención ante una situación de riesgo (Corona & Peralta, 2011).

**Nutrición:** se refiere a la ingesta de alimentos necesarios para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud y minimizar el riesgo de enfermedades. A su vez, una carencia, exceso o desequilibrio de la ingesta de alimentos está relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (OMS, 2018).

**Calidad del sueño:** La calidad del sueño se refiere a la capacidad de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día (Domínguez et al., 2007) y no solo es importante como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida (Sierra, 2006).

**Control del estrés:** el estrés es un proceso relacional entre el individuo y su entorno, en el

que se tienen en cuenta las características particulares del individuo y la naturaleza y demandas del entorno (Lazarus, 2000). Se presenta cuando la persona identifica una situación o un acontecimiento como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar (Naranjo, 2009). Para controlarlo, se recomienda hacer respiraciones rítmicas, tener autocontrol y control mental, realizar actividad física y buscar espacios de relajación.

**Percepción del tiempo:** la percepción es un proceso que permite comprender y dar sentido a la realidad, en forma de estímulos situados en el tiempo. Por otra parte, el tiempo es una dimensión que influye en las percepciones y permite organizar las acciones de los sujetos. El tiempo puede verse como un constructo, así como también puede concebirse como lineal e irreversible o como cíclico en constante retorno (Boscolo & Bertrando, 1996; Whitrow, 2018; Ardila et al., 2019; Grondin, 2020). En este sentido, la percepción del tiempo permite a la persona ubicarse en un espacio y en un momento específicos, en donde la memoria y las experiencias previas permiten medirlo. Por ello, depende de lo que se esté haciendo y de las influencias externas que se tengan para hacer juicios sobre él.

**Las relaciones sociales:** la socialización es el proceso mediante el cual una persona incor-

pora creencias, valores, costumbres, actitudes y patrones de comportamiento que son propios de sus grupos de referencia, y que se traducen en estilos de vida, que se ven afectados por factores históricos, culturales, sociales y psicológicos que condicionan la vida cotidiana de las personas (Fonseca et al., 2007). La pertenencia a redes de relaciones sociales es la que determina la reserva potencial de capital social con la que cuenta un individuo (Sandefur & Laumann, 1998).

**Salud mental:** para el Ministerio de Salud y Protección Social (2014), la salud mental es una construcción social que puede variar de un contexto a otro, dependiendo de los criterios de salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social. Esto influirá directamente en la forma en que las personas pertenecientes a un determinado grupo se sienten sanas o enfermas. De esta forma, la salud mental es un fenómeno vinculado a las condiciones de vida de las personas, a las estructuras sociales y económicas en las que se mueven y a la manera en que los sujetos interactúan en su vida cotidiana (Restrepo & Jaramillo, 2012; Tripathi & Harán, 2020; OECD, 2021). La salud mental es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, de manera que permite a los individuos y a los colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para hacer frente a la vida cotidiana, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la comunidad (Ley 1616/2013).

## Referencias

- Barajas, M., Navarro, J., Reyes, G. & Osua, M. (2010). La secuencia didáctica, herramienta pedagógica del modelo educativo ENFACE. *Universidades*, (46), 27-33
- Benítez, M., Diaz-Abraham, V., & Justel, N. (2023). Influencia del contexto en el desarrollo cognitivo infantil: revisión sistemática. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 1-27.
- Boscolo, L., & Bertrando, P. (1996). *Los tiempos del tiempo, una nueva perspectiva para la consulta y la terapia sistémicas*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Carriazo, C., Perez, M., & Gaviria, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(3), 87-94.
- Compañía de Jesús. (1993). *Pedagogía Ignaciana: Un planteamiento práctico*. Roma: CERPE.
- Corona, F., & Peralta, E. (2011). Risk behaviors prevention. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 68-75.
- De Souza Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria, Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40 (1), 25-41.
- Dupla, J. (2000). *La pedagogía Ignaciana: Una ayuda importante para nuestro tiempo*. Caracas: Conferencias sobre Pedagogía Ignaciana.
- Fonseca, M., Maldonado, A., Pardo, L., & Soto, M. (2007). Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico*, 11, 44-57.
- Gómez-Acosta, C. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 155-162.
- Hanchon, T., & Scardamalia, K. (2022). Promoting Mental Health and Positive Well-Being in Early Childhood: Delineating the Critical Role of the School. *Perspectives on Early Childhood Psychology and Education*, 6(2), 1-7.
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self*. Nueva York: Guilford Press.
- Jimeno, A., & López, S. (1970). Regulación emocional Y afrontamiento: Aproximación conceptual y Estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Desclée de Brouwer.

- Ministerio de Salud y Protección Social (2014). ABCÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigma. Grupo de Gestión Integrada para la Salud Mental. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>.
- Naranjo, E. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- OMS (2018). *Organización Mundial de la Salud. Thirteenth general programme of work, 2019–2023*. Geneva: World Health Organization.
- OMS (2020). *Organización Mundial de la Salud. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Papalia, D. & Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. Bogotá: McGraw-Hill Education.
- Pastor, I. & García-Merita, M. (2017). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de psicología de la salud*, 0(1), 15-52.
- Restrepo, L., Arenas, W., & Gaviria, J. (2022). Integración de la formación integral en la práctica educativa. *Encuentro Internacional De Educación En Ingeniería*. <https://doi.org/10.26507/paper.2464>
- Restrepo, D., & Jaramillo, J. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202–211.
- Sandefour, R., & Laumann, E. (1998). A Paradigm for Social Capital. *Rationality and Society*, 10 (4): 481-501.
- Segura-Lazcano, G., Arguello-Zepeda, F., & Vilchis-Torres, I. (2019). La formación humana desde una perspectiva sociocultural. *Universidad Autónoma del Estado de México*, 102, 55-69.
- Shelton, L. (2019). *The Bronfenbrenner Primer: a guide to develecology*. London: Routledge.
- Sierra, J. (2006). *Calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida. Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.
- Valladares, A. (2016). Enfoque psicológico del estilo de vida de los adultos medios diabéticos tipo II. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(4). <http://www.revvmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/210/102>
- Zabala, V. (2008). *La práctica educativa. Cómo enseñar*. México: Grao.
- Zambrano, R., & Rivera, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *AVFT, Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (4), 290-295.



ISBN: 978-628-01-6042-9

# ESTILO DE VIDA PSICOLÓGICO

---

Una estrategia pedagógica  
para el contexto escolar