

Hábitos de vida saludable

Dayana López Martínez*
Salomé Martínez Morales**

Resumen

Palabras clave:

*Hábitos saludables,
Adolescencia,
Alimentación
consciente, Prevención,
Autoaceptación,
Actividad física, Salud
mental, Educación
integral.*

Keywords:

*Healthy habits,
Adolescence, Mindful
eating, Prevention, Self-
acceptance, Physical
activity, Mental health
Comprehensive
education.*

El capítulo enfatiza la importancia de adoptar un estilo de vida que optimice el bienestar físico, mental y emocional, especialmente durante la adolescencia. Explica como la plasticidad del cerebro adolescente facilita la incorporación de hábitos que pueden perdurar toda la vida, aunque se alerta sobre una falta notable de conciencia debido a la carencia de información y sistemas de apoyo adecuados. Para abordar esta problemática se recomienda una alimentación saludable y consciente, la prevención de trastornos alimentarios, y la promoción de la autoaceptación y el autocuidado. Además, se destaca la necesidad de realizar actividad física regular para prevenir el sedentarismo, mejorar la calidad del sueño para aumentar la productividad, y prevenir conductas de riesgo como el consumo de alcohol y drogas. Con base en lo señalado, se considera que la educación integral en salud sexual y la preparación socioemocional para la vida adulta son también esenciales para un desarrollo integral. Este enfoque multidimensional proporciona una base sólida para un futuro saludable y equilibrado.

* Profesora del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: drlopez@ists.edu.ec | <https://orcid.org/0009-0005-9987-9645>

** Profesora del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano - Ecuador. Correo: esmartinez@ists.edu.ec | <https://orcid.org/0000-0003-2435-7197>

1. Introducción

En la sociedad moderna, donde la salud se descuida debido al ritmo acelerado y las exigencias de la vida cotidiana, tener un estilo de vida saludable es sumamente importante para optimizar el bienestar físico, mental y emocional, predisponiéndonos a afrontar la variabilidad del entorno y de nuestro ciclo vital. En este sentido la juventud, y específicamente la adolescencia, emerge como una etapa decisiva para la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables, así como una fase de experimentación y elección de conductas que moldearán nuestros futuros patrones de salud y calidad de vida (Castro-Jiménez et al., 2020). De acuerdo con Scarbrough et al. (2019) la relevancia de fomentar estilos de vida saludables en esta etapa radica en la plasticidad y receptividad del cerebro adolescente, lo que facilita la incorporación de hábitos que a menudo persisten en etapas posteriores de la vida.

La juventud es crucial para adoptar estilos de vida saludables, pero enfrenta falta de conciencia y apoyo. Iniciativas como el Programa de Acción Mundial para los Jóvenes buscan mejorar el bienestar juvenil.

En relación con lo expuesto, en gran parte de la población adolescente, se observa una notable falta de conciencia sobre los hábitos de vida saludables. Esto se debe, en muchas ocasiones, a la ausencia de sistemas de apoyo que promuevan conductas saludables en la vida diaria, la carencia de información y la insuficiencia o inadecuación de los servicios de salud (Organización de las Naciones Unidas (ONU), 2010). Ante esta situación, varios sectores han desarrollado iniciativas para potenciar la educación en un estilo de vida saludable entre los adolescentes, un ejemplo de ello es el Programa de Acción Mundial para los Jóvenes, el cual proporciona un marco de políticas públicas y propuestas para la acción nacional e internacional, fomentando las condiciones y mecanismos para mejorar el bienestar y los medios de vida de los jóvenes, este programa abarca 15 esferas prioritarias, incluyendo el hambre y la malnutrición, la salud, el uso indebido de drogas y las actividades recreativas (ONU, 2023).

No obstante, a pesar de los esfuerzos de organismos internacionales, gobiernos y sectores estratégicos, como el educativo, la malnutrición y los hábitos de vida inadecuados siguen siendo amenazas graves y difíciles de superar para la humanidad, impidiendo a menudo que los jóvenes y niños

participen plenamente en la sociedad (ONU, 2023). Por esta razón, es imperativo contribuir a garantizar que los comportamientos y prácticas saludables se arraiguen en la juventud. Es esencial establecer conocimientos y entornos que promuevan estos hábitos.

En este capítulo, se profundizará en los aspectos estructurales de los hábitos saludables, generando recomendaciones para su incorporación en el estilo de vida de la juventud actual.

2. Alimentación saludable

Es conocido que la formación de la conducta y hábitos alimentarios, que determinan las preferencias de alimentos, comienza de manera progresiva desde la primera infancia. Estos hábitos alimenticios establecidos afectarán las preferencias y aversiones alimentarias finales de la persona, así como su salud actual y futura, y el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades en la adultez

La formación de hábitos alimentarios comienza en la infancia y afecta la salud futura. La alimentación consciente y la prevención de trastornos alimentarios son clave para una vida saludable y equilibrada.

(Rimón y Castro, 2016). De aquí nace la importancia de formar una cultura que se adapte a las necesidades y características de la persona; que combine alimentos en sus justas proporciones, que sea variada, frugal y respetuosa con el entorno.

Asimismo, la idea es disfrutar la comida y encontrar un equilibrio que sea congruente con la autoimagen y el estilo de vida. A tal efecto, a continuación, discutimos una serie de parámetros que condicionan su consolidación:

2.1 Alimentación consciente y su influencia en el futuro

Teniendo en cuenta a De Castro y Del Carmen (2021) una habilidad interna esencial para una alimentación consciente es mantener una mentalidad sin prejuicios, aceptar experiencias y centrarse en la comida y el momento. En este sentido, Campayo et al., (2018) aluden que la alimentación consciente hace referencia a un estado de plena conciencia, aceptación y apertura a los aspectos mentales, físicos y conductuales de la experiencia alimentaria. Se trata de prestar atención a la forma de comer, ser consciente de los pensamientos sobre la comida, experimentar plenamente la comida y conectar con los sentimientos, emociones

y pensamientos que la comida despierta en nosotros (Czepczor et al., 2018). No es comer para reprimir emociones, ni comer sin prestar atención a lo lleno que está, o comer hasta terminar la comida que se tiene delante; se trata de un compromiso de rechazar los alimentos excesivamente procesados, bajos en grasas y ricos en aditivos en favor de opciones genuinamente naturales (Lenz, 2019). En este sentido, se trata de una opción de vida que prioriza la elección alimentaria que evita los ingredientes artificiales, aditivos, azúcares añadidos y grasas saturadas que se encuentran comúnmente en los alimentos procesados (Mollard, 2022). En este sentido, Mosquera (2022) recomienda el consumo de una dieta nutritiva y equilibrada para ayudar al desarrollo de la conciencia alimentaria y reducir los factores de riesgo asociados al sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes, los triglicéridos y el colesterol.

Esta intención parece ser utópica en esta época en la que las distracciones y los trastornos alimentarios proliferan. No obstante, los cambios se están haciendo visibles a través del surgimiento de la alimentación consciente. Es probable que el resultado en el futuro sea más positivo, ya que no solo mejora nuestra conexión con los alimentos, sino que también facilita una vida y unos vínculos saludables y sostenibles. Por tanto, el conocimiento de nuestros alimentos, sus fuentes y sus efectos en nuestra salud puede allanar el camino para un futuro rico en salud, bienestar y respeto por la naturaleza. La alimentación consciente no sólo nutre nuestro cuerpo, sino que también crea una visión esperanzadora para el futuro porque cada bocado que elegimos tiene un impacto positivo en nosotros mismos y en el mundo que compartimos.

2.2 Prevención de trastornos de la alimentación

Los trastornos alimentarios surgen de una interacción multifacética de elementos biológicos, psicológicos, sociales y ambientales. De ahí que se deban tomar diversas medidas preventivas para evitar o mitigar el impacto de los factores de riesgo vinculados a la enfermedad, prevenir su aparición y mejorar su tratamiento y pronóstico. Para lo cual, se deben implementar estrategias efectivas y eficientes para la salud pública y comunitaria (Cabello y Bernués, 2019). Los trastornos alimentarios son un grupo de enfermedades mentales que implican cambios de conducta relacionados con la alimentación y la manifestación de conductas destinadas a controlar el peso corporal. Estos cambios pueden causar problemas con las funciones físicas o mentales. En relación con la problemática

expuesta, Cuadra (2020) describe que la presencia de factores biológicos, psicológicos y sociales contribuye a la naturaleza multifactorial de los trastornos alimentarios. Se caracteriza por alteraciones en los hábitos alimentarios y suposiciones sobre la comida, el peso y la imagen corporal. La afección se caracteriza por modificaciones en los patrones de consumo de alimentos y malentendidos sobre la nutrición, la apariencia física y el peso. Ya sea en niños, adolescentes o adultos esta es una condición peligrosa que tiene consecuencias físicas, psicológicas y sociales,

Es por ello que la prevención de los trastornos alimentarios es un aspecto fundamental a tener en cuenta a la hora de planificar la salud y bienestar. En este sentido, abordar estas barreras desde una perspectiva proactiva no solo reduce el impacto en las personas, sino que también crea relaciones educativas y de apoyo que fortalecen a las comunidades, al Al promover la autoestima, la aceptación del cuerpo y una relación positiva con la comida desde edades tempranas. De esta manera se construye una barrera protectora contra el daño emocional y físico que proviene de la enfermedad. Estas acciones no solo mejoran la calidad de vida de las personas, sino que sienta las bases para una sociedad más compasiva, diversa y sensible. Prevenir los trastornos alimentarios no se trata solamente de invertir en la salud actual, sino también de dejar un legado de resiliencia y empoderamiento para las generaciones futuras.

2.3 Autoaceptación

De acuerdo con Flecha (2019) la capacidad de una persona para reconocer, valorar y aceptar sus propios defectos se denomina autoaceptación. Esto incluye un sentido de autoconciencia, amor y paciencia con uno mismo, independientemente de las debilidades, defectos o áreas que se necesiten mejorar Sandua (2023) afirma que lo más valioso de la personalidad es que la persona experimente una consideración positiva incondicional de sí mismo, evitando las divergencias entre su valoración y su necesidad de consideración positiva. Además, Ser consciente de uno mismo significa aceptar el hecho de que uno es digno de amor, respeto y admiración, sin compararse con los demás. Lo más importante en una persona es tener una buena opinión de sí misma y evitar la brecha entre su propia valoración y su deseo de sentirse bien (Soto, 2023). En este sentido, el cultivo de una autoestima se consideran componentes esenciales de la autoaceptación (Bravo, 2023). Esto incluye cultivar relaciones sanas y amorosas basadas en el respeto por uno mismo, la compasión y el cuidado personal.

En este sentido se comprende que, para alcanzar la armonía interior y la verdad, se debe abrazar la autoaceptación para establecer una base sólida en favor de la autorrealización y la satisfacción genuina. Estas actividades no sólo fortalecen la autoestima y bienestar emocional, sino que también fortalecen las relaciones con nosotros mismos y con los demás.

3. Autocuidado en la adolescencia

Para Lanz et al., (2021) la búsqueda del autocuidado de los jóvenes implica implementar hábitos positivos en todos los aspectos de sus vidas, como la higiene y limpieza personal; adherencia a una dieta nutritiva; ejercicio y descanso; patrones de sueño; manejo del estrés; y buscar ayuda cuando sea necesario. Los adolescentes pueden mejorar su salud y construir una base sólida para su salud futura si se toman el tiempo para priorizar el autocuidado. A continuación, ahondaremos en una serie de patrones comportamentales que inciden de forma directa en ello.

El autocuidado en la adolescencia incluye higiene personal, dieta nutritiva, ejercicio, buen sueño y manejo del estrés. La actividad física combate el sedentarismo, mejorando salud mental y física. La prevención de conductas de riesgo y hábitos de sueño saludables son cruciales.

3.1. Actividad física y prevención del sedentarismo

De acuerdo con García et al., (2019) el sedentarismo es actualmente una de las principales amenazas a la salud de las personas debido al deterioro integral del organismo. Por ello, expertos médicos y autoridades deportivas y sanitarias recomiendan que todas las personas, tengan o no problemas cardíacos, realicen actividad física todos los días, en el trabajo y en casa, para curarse y/o mantener la salud. La actividad física es una solución crucial para abordar los problemas causados por los estilos de vida sedentarios, particularmente los relacionados con la salud del corazón (Mosquera y Vargas, 2021). En este sentido, Aricapa y Pacheco (2022) señala que la OMS recomienda para la salud hacer actividad física de 10 a 15 minutos de actividad de intensidad moderada durante 30 minutos al día, al menos cinco días a la semana, de forma continua o en eventos acumulativos. De igual forma, Sila et al., (2017) mencionan que se ha demostrado la importancia de aumentar la actividad física para reducir el comportamiento

sedentario. Esto se debe a que la actividad física tiene un impacto significativo en la mejora de la salud y el bienestar, la prevención de enfermedades crónicas y la prolongación de la vida. Sin embargo, más de la mitad de la población no toma medidas para mejorar y proteger su salud.

En relación con la idea anterior, Ballesteros et al., (2017) señalan que las investigaciones indican que la falta de ejercicio está relacionada con una mala salud. Los niños y adolescentes manifiestan obesidad, un deterioro cardio metabólico, una progresiva disminución de la aptitud física, del funcionamiento conductual/social y de la falta de sueño; mientras que en los adultos, se incrementa la tendencia a padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo 2. Teniendo como referencia lo anteriormente descrito, incorporar actividad física a la rutina diaria no solo mejora la salud física y fortalece el sistema cardiovascular, también tiene considerables beneficios para la salud mental, incluida la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo.

3.2 Hábitos del sueño y productividad

Desde la posición de Ocampo (2021) los hábitos de sueño juegan un papel importante en la productividad y el rendimiento mental. Dormir lo suficiente mejora la capacidad de concentración durante el día, la capacidad para concentrarse en las tareas y completarlas con precisión. La calidad del sueño está vinculada con la productividad y está firmemente asociada con el rendimiento laboral (Guerrero, 2024). Cuando las dos condiciones están equilibradas, el pensamiento positivo, la creatividad y el comportamiento proactivo pueden convertirse en realidad, pero cuando los problemas de sueño están marcando la pauta, el estrés y la irritabilidad asumen la palestra.

3.3 Prevención de conductas de riesgo: consumo de alcohol, tabaco y drogas, etc.

Los adolescentes, debido a su etapa de desarrollo caracterizada por la búsqueda de su identidad y autonomía, son especialmente vulnerables a las influencias del medio externo que pueden conducirlos a la adopción de conductas de riesgo como el consumo de alcohol, drogas, tabaco, entre otras. La prevención de conductas de riesgo en ellos, tiene una influencia crucial en el desarrollo y realización de su proyecto de vida. Ya que, la adopción de conductas puede tener un impacto negativo, afectando al bienestar físico, social y psicológico.

La prevención de estos comportamientos sugiere la construcción de una red de apoyo en la que participen individual y colectivamente los miembros de una comunidad, sector, institución ya que todos actuamos como reforzadores del cambio conductual (Corona y Peralta, 2021). En atención a lo dicho, es necesario un enfoque integral y colaborativo que combinen educación, políticas efectivas, apoyo comunitario y otros factores para prevenir el consumo de alcohol, tabaco o drogas.

Según Ríos (2019) la prevención de problemas de salud física y mental se puede lograr evitando conductas de riesgo como beber, fumar, consumir drogas u otras conductas no saludables, de allí la necesidad de incrementar la exposición de los jóvenes a información científica de calidad orientada a aumentar la conciencia sobre los problemas de salud asociados con esos riesgos (Becerra et al., 2019).

Los programas de prevención basados en evidencia científica no solo reducen la probabilidad de que los adolescentes se involucren en estas conductas de riesgo, sino que también fomentan habilidades esenciales para la vida, tales como la toma de decisiones, el manejo del estrés y la resolución de conflictos. Estas competencias son fundamentales para la construcción de un proyecto de vida sólido y exitoso. Al promover estilos de vida saludables y ofrecer herramientas para resistir la presión social, estos programas ayudan a los adolescentes a mantenerse enfocados en sus objetivos personales y académicos.

La educación preventiva y el apoyo familiar y comunitario contribuyen a que los adolescentes desarrollen una visión clara y positiva de su futuro. La implicación de padres, educadores y profesionales de la salud en la prevención de conductas de riesgo crea un entorno de apoyo y seguridad, lo cual es esencial para que los jóvenes se sientan valorados y motivados a perseguir sus sueños y metas. Un proyecto de vida bien definido y libre de influencias negativas es más probable en un contexto donde se prioriza la salud y el bienestar integral del adolescente.

4. Salud mental y emocional en la adolescencia

La salud mental y emocional en la adolescencia constituye un aspecto crítico y multifacético del desarrollo humano, esencial para el bienestar integral durante esta etapa de la vida. La adolescencia, caracterizada por significativos cambios

biológicos, psicológicos y sociales, presenta un período de vulnerabilidad incrementada frente a diversos trastornos mentales y emocionales (Kessler et al., 2005).

El entorno familiar, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y la presión social llegan a influir notablemente de forma positiva o negativa en la salud mental de los adolescentes (Patton et

al., 2016). En vista de lo anterior, se presentan estrategias que podrán aplicar los adolescentes para forjar una mente resiliente.

La salud mental y emocional en la adolescencia es crucial para el bienestar. Estrategias como autoconciencia, redes de apoyo, hábitos saludables y flexibilidad cognitiva fortalecen la resiliencia y autoimagen positiva de los adolescentes.

4.1 Estrategias para una mente resiliente

Desarrollar una mente resiliente implica adoptar estrategias que fortalezcan la capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad. Estas estrategias se construyen en el entorno familiar y se caracterizan por las siguientes acciones:

Fomento de la autoconciencia: implica practicar la autorreflexión. Dedicar tiempo a pensar en los pensamientos y emociones propios. Para materializarlos, un adolescente puede llevar un diario en el que plasme cómo se siente cada día. También puede practicar la meditación para incrementar los niveles de concentración en el estado presente para entender los elementos estresores y poder afrontarlos. “Al conocerse mejor a sí mismo, puede manejar mejor sus respuestas emocionales y mejorar su bienestar general” (Prieto Galindo, 2018, p. 35).

Establecimiento de redes de apoyo: Las relaciones con amigos, familiares y compañeros de clase son cruciales (Franco, 2017). Hablar con alguien de confianza cuando se siente abrumado puede aliviar el estrés y proporcionar nuevas perspectivas. Participar en actividades extracurriculares o grupos escolares que le interesen ayudará a crear un círculo de apoyo sólido. Saber que se pertenece a un círculo psicoafectivo es fundamental para mantener la resiliencia.

Mantenimiento de la perspectiva: intentar ver las situaciones desde diferentes puntos de vista puede ayudar a un adolescente a manejar mejor los desafíos. Es importante recordar que las dificultades son temporales y que cada problema tiene varias

soluciones. Hablar con los padres de familia, maestros o amigos sobre los problemas puede proporcionar diferentes perspectivas y evitar que se sienta atrapado, ayudándole a encontrar maneras efectivas de resolver los problemas.

Desarrollo de habilidades de afrontamiento: aprender y practicar técnicas para manejar el estrés es esencial. La respiración profunda puede ayudar a calmarse en momentos de tensión. El ejercicio físico, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo. Participar en actividades de esparcimiento, como dibujar, tocar un instrumento o jugar videojuegos, también puede ayudarle a relajarse y despejar su mente.

Establecimiento de metas realistas: establecer metas alcanzables y dividir las en pasos pequeños y manejables evita que un adolescente se sienta abrumado o frustrado por no lograr sus metas alcanzadas y, además, le ayudará a mantenerse motivado. Celebrar los logros, incluso los pequeños, le proporcionará una sensación de logro y lo motivará a seguir adelante. Recordar que el progreso tiene valor sin importar su tamaño, este hecho es crucial.

Adopción de una mentalidad de crecimiento: tener una mentalidad de crecimiento significa creer que se puede mejorar, aprender y crecer a través del esfuerzo y la práctica. Hay que motivarlos a no desanimarse por los errores, sino, que son oportunidades para aprender y crecer. En lugar de pensar “No puedo hacer esto”, es útil pensar “Todavía no puedo hacerlo, pero estoy aprendiendo”. Este cambio de perspectiva ayuda a enfrentar los desafíos con una actitud más positiva y resiliente.

Práctica de la gratitud: se debería fortalecer en el adolescente el valor de la gratitud, para ello, el hecho de tomarse unos minutos cada día para reflexionar sobre las cosas buenas de la vida puede mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a enfrentar los problemas con una actitud más positiva. Un adolescente puede escribir en su diario tres situaciones por las que se siente agradecido cada día. Apreciar las pequeñas cosas, como una conversación agradable con un amigo o un día soleado, puede hacer una gran diferencia en su estado emocional.

Cuidado físico y mental: mantener un estilo de vida saludable es clave para la resiliencia. Comer bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente no solo mantiene en buena forma física, sino que también mejora la salud mental. Evitar saltarse comidas

y tratar de dormir al menos ocho horas por noche, son prácticas importantes. Asimismo, participar en actividades físicas, como deportes o caminar, ayuda a liberar tensiones y a sentirse mejor consigo mismo.

Flexibilidad cognitiva: ser flexible en la manera de pensar permite a un adolescente adaptarse mejor a los cambios y a las nuevas situaciones. Si algo no sale como lo planeado, es útil ver qué se puede aprender de la experiencia y cómo ajustar el enfoque. Mantenerse abierto a nuevas ideas y dispuesto a probar diferentes soluciones a los problemas, esta flexibilidad ayuda a manejar mejor el estrés y a adaptarse a los cambios inesperados.

Apoyo profesional. Se debe alentar al adolescente a no dudar en buscar ayuda profesional si siente que no puede manejar los problemas por sí mismo. Hablar con un psicólogo, consejero escolar o terapeuta puede proporcionar nuevas herramientas para lidiar con el estrés y las dificultades. Estos profesionales están capacitados para ayudar a encontrar maneras efectivas de enfrentar los problemas y a construir una mente más resiliente.

4.2 Construcción de una autoimagen positiva

Cómo se mencionó anteriormente, durante la adolescencia, los jóvenes atraviesan cambios significativos a nivel físico, emocional y psicológico; lo que influye en la percepción que tienen de sí mismos y en la formación de su identidad. Un enfoque fundamental para fomentar una imagen positiva es el fortalecimiento de la autoestima, la cual “está vinculada directamente con la salud mental y el rendimiento académico” (Harter, 1999). Es importante que los adolescentes reciban apoyo y reconocimiento tanto de sus padres como de su familia, educadores y amigos, ya que la validación externa puede desempeñar un papel crucial en la construcción de una autopercepción saludable (Brummelman et al., 2013).

La promoción de una imagen positiva también implica el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Los programas educativos que integran la inteligencia emocional y las habilidades interpersonales han demostrado ser efectivos en la mejora de la autoimagen y la reducción de comportamientos de riesgo (Durlak et al., 2011). Estos programas permiten a los adolescentes manejar mejor el estrés y las presiones sociales, lo que a su vez contribuye a una percepción más positiva de sí mismos. Además, “la participación en actividades extracurriculares, como deportes y artes, puede ofrecer a las jóvenes oportunidades para desarrollar nuevas habilidades y fortalecer su autoestima” (Eccles et al., 2003).

Otro aspecto importante, es el entorno social en el que se desenvuelven los adolescentes. Un ambiente familiar positivo y de apoyo es primordial para el desarrollo de una imagen saludable de sí mismos (Steinberg, 2001). Las relaciones familiares que fomentan la comunicación abierta y el apoyo emocional proporcionan a los adolescentes una base sólida sobre la cual construir su autoconcepto. Asimismo, las amistades y las relaciones sociales desempeñan un papel significativo. Los adolescentes que se sienten aceptados y apoyados por sus padres tienden a tener una visión más positiva de sí mismos (Bagwell et al., 2001).

Hoy en día la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales no puede ser subestimada. Los adolescentes están expuestos constantemente a imágenes y mensajes que pueden afectar su percepción corporal y autoestima. Por ello, es necesario educar a los jóvenes sobre las consecuencias del consumo excesivo de los medios y redes, para fomentar una visión realista y saludable de la apariencia y el éxito. Los programas de alfabetización mediática pueden ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades críticas para analizar y cuestionar los mensajes mediáticos, promoviendo así una imagen positiva de sí mismos (Levine & Murnen, 2009).

4.3 Preparación para el cambio.

La transición de la adolescencia a la vida adulta representa un período crítico que demanda una preparación integral por parte de los adolescentes, la cual es fundamental para el desarrollo de su proyecto de vida. Durante esta etapa, es imperativo que los jóvenes adquieran habilidades socioemocionales, capacidad de autogestión y una sólida formación académica y vocacional. Estas competencias les permiten enfrentar de manera efectiva los desafíos inherentes a la adultez, como la toma de decisiones autónomas, la responsabilidad laboral y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables (Steinberg, 2014).

La preparación adecuada en esta fase facilita la construcción de un proyecto de vida coherente y significativo, donde los objetivos personales y profesionales se alinean con sus valores y aspiraciones, promoviendo así un desarrollo integral y sostenible a lo largo del tiempo. La educación, el apoyo familiar y el acceso a recursos comunitarios juegan un rol crucial en este proceso, asegurando que los adolescentes estén equipados para navegar exitosamente la complejidad de la vida adulta (Eccles et al., 2003).

5. Salud sexual

La sexualidad es parte esencial de todo ser vivo. Desde nuestros orígenes, el cuerpo se prepara para ello con la finalidad de cumplir su objetivo de preservar la especie. A través de ella, cada especie asegura su supervivencia y se logra el tan anhelado equilibrio ecológico, es por ello, que como seres humanos no nos quedamos atrás. Durante la etapa de la adolescencia, se evidencian muchos cambios y adaptaciones fisiológicas que nos predisponen físicamente para cumplir a cabalidad esta ardua tarea. Sin embargo, una comprensión profunda y responsable de la sexualidad va más allá de la mera función biológica de reproducción.

La salud sexual es crucial en la adolescencia, abarcando aspectos biológicos, emocionales y sociales. Educación integral y prevención de ETS y embarazos no planificados son esenciales para un desarrollo personal equilibrado y metas personales.

Es fundamental reconocer que la sexualidad humana implica dimensiones emocionales, psicológicas y sociales que influyen en el bienestar integral de la persona, de allí que la educación sexual integral durante esta etapa de la vida facilita el entendimiento de los cambios fisiológicos, y promueve la formación de relaciones saludables, el respeto mutuo y la toma de decisiones informadas, abogando por una vivencia plena y consciente de la sexualidad, en la que se respeten los derechos sexuales y reproductivos, fomentando una vida en armonía con uno mismo y con la sociedad.

La sexualidad, entendida como un componente integral de la identidad humana, ejerce una influencia significativa en la elaboración de un proyecto de vida (Remuzgo Huamán, 2020). Este aspecto abarca no solo la orientación sexual y las preferencias íntimas, sino también las experiencias y expectativas individuales relacionadas con el amor, la intimidad y la reproducción. La autoaceptación y la expresión saludable de la sexualidad pueden potenciar la autoestima y la autoconfianza, facilitando la toma de decisiones vitales coherentes con los valores y aspiraciones personales (Sandua, 2023). Además, la construcción de relaciones afectivas satisfactorias y el desarrollo de una vida sexual plena contribuyen al bienestar emocional, influyendo positivamente en la capacidad de enfrentar desafíos y perseguir metas a largo plazo. Por lo tanto, la integración consciente y respetuosa de la

sexualidad en el proyecto de vida es esencial para lograr un desarrollo personal equilibrado y significativo. En tal sentido, a continuación, hacemos hincapié en los aspectos a considerar en el manejo de la sexualidad adolescente.

5.1 Derechos sexuales y reproductivos.

Los derechos sexuales y reproductivos constituyen un pilar fundamental en la promoción de la salud y el bienestar individual, así como en la consecución de la igualdad de género y el empoderamiento de las personas. Estos derechos garantizan la libertad de todas las personas para tomar decisiones informadas y autónomas sobre su sexualidad y reproducción, sin coerción, discriminación o violencia. Incluyen el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad, educación integral en sexualidad, métodos anticonceptivos seguros y efectivos. El respeto y la protección de estos derechos son esenciales para asegurar que todas las personas puedan ejercer su sexualidad de manera libre y responsable, contribuyendo al desarrollo de sociedades más justas y equitativas (OMS, 2015).

5.2 Prevención de ETS y embarazos no planificados

La prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazos no planificados en adolescentes constituye un desafío para la salud pública a nivel mundial y nacional. La adolescencia es una etapa caracterizada por la exploración y descubrimiento, durante la cual los jóvenes pueden experimentar mayor vulnerabilidad debido a la falta de información precisa y adecuada sobre salud sexual y reproductiva. Implementar programas educativos integrales en las escuelas y comunidades es esencial para proporcionar a los adolescentes el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas y responsables. Estos programas deben abordar temas como la abstinencia, el uso correcto de métodos anticonceptivos y preservativos, y la importancia del consentimiento y el respeto en las relaciones sexuales (Kirby et al., 2007).

La accesibilidad a servicios de salud amigables y confidenciales para adolescentes forma parte de la prevención efectiva de ETS y embarazos no planificados. Los jóvenes deben sentirse seguros y apoyados al buscar atención médica, asesoramiento y pruebas de detección. La promoción de servicios de salud sexual y reproductiva inclusivos y no estigmatizantes puede mejorar significativamente la utilización de estos recursos por parte de

los adolescentes (DiCenso et al., 2002). Asimismo, la formación continua de los profesionales de la salud en la atención específica de esta población puede mejorar la calidad del cuidado y la confianza de los adolescentes en el sistema de salud.

Se debe fomentar un entorno de comunicación abierta y honesta en el hogar para ayudar a los jóvenes a sentirse más cómodos discutiendo temas relacionados con la sexualidad e incentivarlos a buscar orientación y consejería cuando la necesiten. Los programas de educación para padres pueden proporcionar herramientas y recursos para apoyar a sus hijos en el desarrollo de una sexualidad saludable y responsable.

A la hora de intentar implementar estrategias de prevención, también se deberá considerar el contexto sociocultural, factores como las normas culturales, la religión y las políticas gubernamentales pueden influir en la efectividad de las intervenciones. Abordar estas consideraciones de manera sensible y respetuosa, involucrando a líderes comunitarios y promoviendo un enfoque de derechos humanos, puede facilitar la aceptación y el éxito de los programas preventivos (DiClemente et al., 2009). En conjunto, estos esfuerzos multidimensionales contribuyen a la reducción de la incidencia de ETS y embarazos no planificados, promoviendo el bienestar y el desarrollo integral de los adolescentes.

La prevención de las ETS y embarazos no planificados en adolescentes es crucial no solo para la salud física y emocional de los jóvenes, sino también para la construcción de su proyecto de vida. Durante la adolescencia, los individuos están en una fase de desarrollo crítico en la cual establecen las bases de su futuro, incluyendo su educación, carrera y metas personales. Las ETS y los embarazos no planificados pueden interrumpir estos planes, generando barreras significativas que dificultan la consecución de sus objetivos a largo plazo.

Las ETS pueden tener consecuencias duraderas y, en algunos casos, irreversibles en la salud de los adolescentes. Infecciones como el VIH, el virus del papiloma humano (VPH) y el herpes genital no solo afectan la salud física, sino que también pueden tener un impacto negativo en la salud mental y el bienestar emocional, dificultando el desempeño académico y social. La prevención adecuada, mediante educación sexual integral y el acceso a servicios de salud, es esencial para minimizar estos riesgos. Los adolescentes informados y empoderados son más propensos a tomar decisiones responsables que protejan su salud y, por ende, su capacidad para seguir adelante con sus proyectos de vida (Kirby et al., 2007).

Por otro lado, los embarazos no planificados en adolescentes a menudo resultan en una interrupción significativa de la educación y las oportunidades laborales. Las madres adolescentes enfrentan mayores tasas de deserción escolar y menores posibilidades de continuar con estudios superiores, lo que limita sus oportunidades económicas y sociales en el futuro. Esto no solo afecta a las jóvenes madres, sino que también puede tener un impacto intergeneracional, perpetuando ciclos de pobreza y falta de educación. La implementación de programas de prevención y apoyo, que incluyan acceso a métodos anticonceptivos y asesoramiento adecuado, es fundamental para permitir que las adolescentes mantengan el control sobre sus vidas y alcancen sus metas personales y profesionales (DiCenso et al., 2002).

5.3 Salud sexual y metas personales

El establecimiento de metas personales y profesionales está intrínsecamente ligado a la salud sexual de los adolescentes. Una sexualidad responsable y bien informada permite a los jóvenes mantener la dirección en sus objetivos académicos y laborales, sin las interrupciones que pueden causar las ETS o un embarazo no planificado. La capacidad de planificar y decidir sobre su vida sexual y reproductiva les otorga un mayor control sobre su destino, facilitando la continuidad de sus estudios y la posterior inserción en el mercado laboral.

El desarrollo de habilidades personales y sociales, tales como la toma de decisiones, la comunicación efectiva y la autoeficacia, es otro aspecto crítico que se refuerza mediante una adecuada educación en salud sexual. Estas habilidades no solo son relevantes para la gestión de la vida sexual y reproductiva, sino que también son transferibles a otros ámbitos de la vida, apoyando a los adolescentes en la superación de desafíos y en la búsqueda de sus aspiraciones. La promoción de un entorno que fomente la autoestima y el respeto propio y hacia los demás es fundamental para que los adolescentes puedan construir relaciones sanas y alcanzar sus metas personales de manera efectiva.

Asimismo, la interrelación entre la salud sexual y las metas personales resalta la importancia de políticas públicas y programas comunitarios que apoyen a los adolescentes. Iniciativas que faciliten el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva, junto con programas educativos que incluyan a padres y tutores, crean un soporte integral que fortalece la capacidad de los jóvenes para tomar decisiones informadas.

6. Conclusiones

El capítulo sobre hábitos de vida saludables ofrece un enfoque integral para optimizar el bienestar físico, mental y emocional de los adolescentes, subrayando la importancia de establecer estilos de vida saludables desde la juventud. Esta etapa es crucial para consolidar hábitos que influirán en la calidad de vida futura. El texto abordó aspectos esenciales como la alimentación consciente, la autoaceptación y el autocuidado, proporcionando recomendaciones prácticas para su incorporación en el día a día. Este enfoque no solo mejora la salud física, sino que también contribuye a una mayor consciencia y respeto por el entorno natural, fomentando un estilo de vida sostenible y equilibrado.

El capítulo también abordó la prevención de trastornos alimentarios, identificando la compleja interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que contribuyen a estas condiciones. En su desarrollo se proponen estrategias preventivas que incluyen la educación en salud pública y comunitaria, así como la promoción de una relación positiva con la comida desde edades tempranas. Este enfoque no solo busca reducir la incidencia de trastornos alimentarios, sino también fortalecer la resiliencia y el empoderamiento de las futuras generaciones. Además, se exploran aspectos fundamentales como la autoaceptación y el autocuidado, elementos clave para el desarrollo de una autoestima saludable y la construcción de una vida equilibrada. Se destaca la importancia de cultivar relaciones basadas en el respeto y la compasión, así como de implementar hábitos positivos en todos los aspectos de la vida, desde la higiene personal hasta la actividad física y el manejo del estrés.

Con base en lo señalado, se determina que la juventud, y en particular la adolescencia, es una etapa decisiva para la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables. En esta fase, los jóvenes experimentan una notable plasticidad y receptividad cerebral que facilita la incorporación de hábitos que a menudo persisten en etapas posteriores de la vida. Sin embargo, se observa una notable falta de conciencia sobre los hábitos de vida saludables entre los adolescentes, que incrementa los riesgos de salud y se constituye en una alarma permanente para su prevención e intervención.

EXTENDED SUMMARY

In contemporary society, the accelerated pace of life and the multitude of daily demands have led to a concerning neglect of health. It is thus vital to adopt a healthy lifestyle to optimize physical, mental, and emotional well-being, and to better cope with the constant changes and challenges of the environment. Unfortunately, a significant portion of the adolescent population lacks awareness of healthy living habits. This deficiency is due to the absence of support systems that promote healthy behaviors, inadequate information, and insufficient health services. Despite the efforts of international organizations, governments, and strategic sectors such as education, malnutrition and poor lifestyle habits remain persistent challenges. These issues prevent young people and children from fully participating in society. In response, various initiatives aim to promote healthy lifestyle education among adolescents, such as the World Programme of Action for Youth, which provides a framework for public policies and actions at national and international levels to improve the well-being and livelihoods of young people.

This chapter focuses on the structural aspects of healthy habits, offering recommendations for their incorporation into the lives of young people. It is considered that the formation of dietary habits begins in early childhood and affects current and future health, as well as the risk of developing diseases in adulthood. Therefore, it is essential to create a food culture that adapts to individual needs, combines foods in appropriate proportions, and is varied, frugal, and respectful of the environment. Enjoying food and finding a balance consistent with one's self-image and lifestyle is also fundamental.

A key skill for mindful eating is maintaining a non-judgmental mindset, accepting experiences, and focusing on the moment of eating. Mindful eating involves paying attention to how one eats, being aware of thoughts about food, and connecting with the feelings and emotions that food evokes. This approach rejects overly processed foods in favor of natural and balanced options, promoting a nutritious diet that reduces the risk of overweight, obesity, hypertension, diabetes, high triglycerides, and cholesterol. Although mindful eating may seem utopian in an era full of distractions, it is beginning to show positive changes. Knowing our food, its sources, and its effects on health paves the way for a healthier and more sustainable future. Mindful eating not only nourishes the body but also promotes overall well-being and a respectful relationship with nature.

Ignoring this reality makes us vulnerable to eating disorders, necessitating a proactive approach that includes measures to reduce risk factors, prevent their occurrence, and, if they do occur, improve their treatment and prognosis. Addressing these barriers strengthens communities, promotes self-esteem and body acceptance, and fosters a positive relationship with food from an early age, building a protective barrier against the emotional and physical damage caused by these disorders. These actions not only improve the quality of life but also lay the foundations for a more compassionate, diverse, and sensitive society.

In this context, self-acceptance, which involves a sense of self-awareness, love, and patience with oneself, is crucial for emotional well-being. Accepting one's weaknesses and flaws without comparison to others strengthens self-esteem and establishes a solid foundation for self-realization and genuine satisfaction. Adolescence is a stage where self-care, including positive habits in hygiene, nutrition, exercise, rest, and stress management, is essential to build a solid foundation for the future. Daily physical activity is particularly important to combat sedentarism and improve both physical and mental health.

Sleep also plays a crucial role in productivity and mental performance, improving concentration and reducing stress. Adolescents, in their search for identity and autonomy, are particularly vulnerable to external influences that can lead to risky behaviors such as alcohol, drug, and tobacco use. Preventing these behaviors requires a network of community and institutional support that promotes behavioral change and fosters a comprehensive and collaborative approach.

Mental and emotional health are critical aspects of adolescent development, influenced by the family environment, interpersonal relationships, and social pressure. Developing a resilient mind involves adopting strategies that strengthen the ability to adapt and recover from adversity. These strategies include the development of coping skills, setting realistic goals, adopting a growth mindset, and seeking professional support.

During adolescence, physical, emotional, and psychological changes affect self-perception and identity formation. Strengthening self-esteem through the support of parents, educators, and friends is fundamental. Educational programs that integrate emotional intelligence and interpersonal skills have proven effective in improving self-image and reducing risky behaviors. A positive and supportive family environment is essential for developing a healthy self-image.

Given the aforementioned points and considering that the transition from adolescence to adulthood requires comprehensive preparation, which includes socio-emotional skills, self-management capacity, and solid academic and vocational training, these competencies are fundamental to facing the challenges of adulthood and building a coherent and meaningful life project.

Referencias

- Bagwell, C. L., Newcomb, A. F., & Bukowski, W. M. (2001). Preadolescent friendship and peer rejection as predictors of adult adjustment. *Child Development*, 69(1), 140-153.
- Ballesteros Arribas, J. M., Dal-Re-Saavedra, M., Pérez-Farinós, N., & Villar Villalba, C. (2017). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista española de salud pública*, 81, 443-449.
- Brummelman, E., Thomaes, S., Nelemans, S. A., Orobio de Castro, B., & Bushman, B. J. (2013). My child's failure undermines my self-worth: Relationships among self-esteem, parental contingent self-esteem, and parental perceptions of children's school performance. *Journal of Experimental Child Psychology*, 115(3), 345-353.
- Cabello Pomar, C., & Bernués Vázquez, L. M. (2019). Programa de prevención de trastornos alimentarios y promoción de la salud en adolescentes.
- Castro-Jiménez, R. A., Del Pozo, F. J. F., Moral, G. J., & Fruet-Cardozo, J. V. (2020). Analysis of health habits, vices and interpersonal relationships of Spanish adolescents, using SEM statistical model. *Heliyon*, 6(8).
- Cherpak, C. E. (2019). Mindful eating: A review of how the stress-digestion-mindfulness triad may modulate and improve gastrointestinal and digestive function. In *Integrative Medicine (Boulder)* (Vol. 18, Issue 4, pp. 48-53). InnoVision Communications. /pmc/articles/PMC7219460/
- Corona, H. F., & Peralta, V. E. (2021). Prevención de conductas de riesgo. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 68-75.
- Cuadra, A. G. (2020). Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. Ministerio de Educación.
- Czepczor-Bernat, K., Brytek-Matera, A., Gramaglia, C., & Zeppegno, P. (2020). The moderating effects of mindful eating on the relationship between emotional functioning and eating styles in overweight and obese women. *Eating and Weight Disorders*, 25(4), 841-849. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00740-6>

- De Castro, M., & Del Carmen, M. (2021). Alimentación consciente en la consulta de nutrición.
- DiCenso, A., Guyatt, G., Willan, A., & Griffith, L. (2002). Interventions to reduce unintended pregnancies among adolescents: systematic review of randomized controlled trials. *BMJ*, 324(7351), 1426.
- DiClemente, R. J., Salazar, L. F., & Crosby, R. A. (2009). Health risk behaviors among adolescents. *Adolescent Health: Understanding and Preventing Risk Behaviors*, 1-26.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889.
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90-101.
- Flecha García, A. C. (2019). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas.
- Franco, P. (2017). Autoestima y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Villa El Salvador. *ACTA PSICOLÓGICA PERUANA*, 2(1), Article 1.
- García Vázquez, J., Quintó Domech, L., Nascimento, M., & Agulló-Tomás, E. (2020). Evolución de la salud sexual de la población adolescente española y asturiana. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201909071.
- Guerrero Yanez, J. J. (2024). La calidad del sueño y su efecto en la productividad en la fábrica de calzado Fortecalza New Generation (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Administrativas. Carrera de Administración de Empresas).
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kirby, D., Laris, B. A., & Rolleri, L. (2007). Sex and HIV education programs: their impact on sexual behaviors of young people throughout the world. *Journal of Adolescent Health*, 40(3), 206-217.

- Lanz, A. G., Medina, R. I., & Miranda, R. J. (2021). Autocuidado y educación para la salud en adolescentes desde la perspectiva de Enfermería. *Panorama Cuba y Salud*, 16(2), 51-54.
- Lenz, D. M. S. (2019). Las ferias verdes barriales, la alimentación consciente y la soberanía alimentaria: motivaciones de consumidores y feriantes en la participación (Doctoral dissertation, Universidad ISALUD).
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9-42.
- López Hernández, H., & Pérez Ceballos, A. (2020). Derechos sexuales y reproductivos.
- Mollard, A. B. (2022). Alimentación consciente durante la ventana de ingesta calórica, en adultos que practican ayuno intermitente 16/8 a voluntad, en Capital Federal y Gran Buenos Aires, durante 2021: estudio observacional transversal (Doctoral dissertation, Universidad ISALUD).
- Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 478-499.
- Mosquera Cordoba, L. (2022). Implementación de una estrategia pedagógica basada en los fundamentos de las ciencias naturales, orientada a promover una alimentación consciente y responsable.
- Ocampo, J. (2021). Productividad en trabajadores de hábitos saludables y hábitos no saludables de Compañía Nacional de Metrología para enero-febrero de 2021, un estudio exploratorio.
- Organización de las Naciones Unidas (2010). Programa de acción mundial para los jóvenes. <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/publications/wpay2010SP.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU), (2023). Políticas y programas relativos a la juventud. Informe Asamblea General. Recuperado de: <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n23/209/90/pdf/n2320990.pdf?token=IIEQJZ4y797qmwSYC&fe=true>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Sexual health, human rights and the law. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... & Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.
- Powell, S. (2019). Alimentación consciente. EDITORIAL SIRIO SA.
- Prieto Galindo, F. H. (2018). El pensamiento crítico y autoconocimiento. *Revista de filosofía*, 74, 173-191. <https://doi.org/10.4067/S0718-43602018000100173>

- Remuzgo Huamán, S. E. (2020). El Proyecto de vida en el desarrollo de una sexualidad humana saludable en estudiantes del quinto grado de secundaria, de siete Instituciones Educativas del distrito de Ate Vitarte. <https://repositorio.ftpcl.edu.pe/handle/20.500.12850/689>
- Rimón, M. G., & Castro, M. M. (2016). Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de estudios de juventud*, (112), 107-116.
- Ríos, J. A. (2019). Programa familias fuertes: amor y límites para la prevención del consumo de drogas y alcohol. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 2(4), 126-136.
- Rivas, G. (2020). *Productividad: La guía definitiva para aumentar su productividad y formas de vencer la dilación*. Babelcube Inc.
- Ruiz-Lázaro, P. M., & Comet, P. (2022, February). La prevención de trastornos alimentarios es posible: experiencia del programa escolar controlado del grupo Zarima-Prevención. In *Proceedings del III Congreso Virtual de Psiquiatría-Interpsiquis* (pp. 1-28).
- Sandua, D. (2023). *El viaje hacia la autoaceptación*. Independently Published.
- Scarborough, A. W., Xie, Y., & Ratnapradipa, D. (2019). Experiential Learning Using Graphic Information System to Promote Healthy College Eating Habits. *Health Educator*, 51(1), 19-25.
- Sila, E. B., Yudith María, G. E., María Elena, B. D., Dignora, P. A., & Roberto, S. F. (2017, November). La actividad física y prevención del sedentarismo. Aplicación de un sistema de intervención. MININT. Gibara. 2016. In *VI Jornada Científica de la Sociedad Cubana de Educadores en Ciencias de la Salud*.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.