

SOY SALUDABLE

GUÍA PROFESIONAL DE TALLERES DEL MODELO ECOLÓGICO DE INTERVENCIÓN
PSICOLÓGICA PARA COMPORTAMIENTOS SALUDABLES



Margarita Roca Vides

libro digital



CORPORACIÓN
UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970

VIGILADA - MINECUCACIÓN

Margarita Beatriz Roca Vides. Psicóloga con formación investigativa y maestría en psicología con enfoque sistémico. Tiene una amplia experiencia de 35 años en la academia universitaria, especialmente en docencia en tema de atención en salud, metodologías de la investigación, seminarios y proyectos de investigación. Es investigadora en el tema de psicología de la salud y prestación de servicios de salud hospitalaria, en atención a pacientes con enfermedades orgánicas y mentales y en programas de atención primaria en salud.

Soy Saludable es producto de una investigación terminada sobre el comportamiento saludable; es un modelo ecológico de estrategias de intervención psicológica de promoción de la salud en el adolescente tardío y el adulto joven.

Pertenece a la línea de investigación en Desarrollo Humano del grupo de investigación Cultura, Educación y Sociedad del Departamento de Psicología de la Interacciones Sociales de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad de la Costa.



EDUCOSTA
EDITORIAL CORPORACIÓN UNIVERSIDAD DE LA COSTA

ISBN: 978-958-8921-63-1



SOY SALUDABLE

GUÍA PROFESIONAL DE TALLERES DEL MODELO
ECOLÓGICO DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA
PARA COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

Margarita Roca Vides





SOY SALUDABLE

GUÍA PROFESIONAL DE TALLERES DEL
MODELO ECOLÓGICO DE
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA
COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

Autor: Margarita Roca Vides

CORPORACIÓN UNIVERSIDAD DE LA COSTA
Barranquilla - Colombia - Sur América

ISBN: 978-958-8921-57-0 (digital)
ISBN: 978-958-8921-63-1 (impreso)

Primera Edición
Editorial Corporación Universidad de la Costa,
EDUCOSTA
Departamento de Gestión Editorial y Publicaciones
Corporación Universidad de la Costa
Calle 58 No. 55-66
Teléfono: (575) 336 2272
educosta@cuc.edu.co

Lauren J. Castro Bolaño
Directora Departamento de
Gestión Editorial y Publicaciones

Carolina Mercado Porras
Auxiliar Departamento de
Gestión Editorial y Publicaciones

Logotipo e ilustraciones
Sylvia Ulloque

Corrección de Estilo
Diagramación
Diseño de Portada:
Dolores López

Hecho el depósito que exige la ley.

©Todos los derechos reservados, 2017

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al editor. Queda prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio sin permiso por escrito del propietario de los derechos del copyright®

FUNDADORES
CORPORACIÓN UNIVERSIDAD DE LA COSTA CUC

EDUARDO CRISSIÉN SAMPER
RUBÉN MAURY PERTUZ (q.e.p.d)
NULVIA BORRERO HERRERA
MARÍA ARDILA DE MAURY
RAMIRO MORENO NORIEGA
RODRIGO NIEBLES DE LA CRUZ (q.e.p.d)
MIGUEL ANTEQUERA STAND

PERSONAL DIRECTIVO
CORPORACIÓN UNIVERSIDAD DE LA COSTA CUC

TITO JOSÉ CRISSIÉN BORRERO Rector	LIGIA ROMERO MARÍN Departamento de Derecho y Ciencias Políticas
GLORIA CECILIA MORENO GÓMEZ Vicerrectora Académica	NOEL VARELA IZQUIERDO Departamento Gestión Industrial, Agroindustrial y Operaciones
HENRY MAURY ARDILA Vicerrector de Investigaciones	LISETTE HERNÁNDEZ FERNÁNDEZ Departamento de Gestión Organizacional
JORGE MORENO GÓMEZ Vicerrector de Extensión	ALICIA INCIARTE GONZÁLEZ Departamento de Humanidades
JAIME DÍAZ ARENAS Vicerrector Administrativo	MARÍA DEL MAR SÁNCHEZ FUENTES Departamento de Psicología del Individuo
ROSMERY TURBAY MIRANDA Vicerrectora de Bienestar	MARINA MARTINEZ GONZÁLEZ Departamento de Psicología de las Interacciones Sociales
HERNANDO ANTEQUERA MANOTAS Vicerrector Financiero	JENNY ROMERO DE CUBA Departamento Economía, Contabilidad y Finanzas
ALFREDO GÓMEZ VILLANUEVA Facultad de Arquitectura	JUAN CABELLO ERAS Departamento de Energía
JAVIER MORENO JUVINAO Facultad de Ciencias Económicas	EMIRO DE LA HOZ FRANCO Departamento de Ciencias de la Computación y Electrónica
JOSÉ LOZANO JIMENEZ Facultad de Ciencias Humanas y Sociales	ALDEMAR DE MOYA CAMACHO Departamento de Ciencias Naturales y Exactas
ALFREDO PEÑA SALOM Facultad de Derecho	LUIS SILVA OLIVEIRA Departamento de Civil y Ambiental
FAIRUZ OSPINO VALDIRIS Facultad de Ingeniería	
CARMEN MEZA ESTRADA Departamento Arquitectura y Diseño	

Contenido

== 06 ==

Presentación

== 07 ==

Comportamiento ecológico saludable

== 08 ==

Conceptos del Modelo Ecológico de Intervención

== 14 ==

Base teórica del Modelo Ecológico
Soy Saludable - MESS

== 15 ==

Estructura del modelo

== 22 ==

Estrategias de promoción

== 23 ==

Estrategias y
actividades de promoción

== 24 ==

Actividades de
trabajo psicológico



== 26 ==

Escenario de aplicación

== 27 ==

Talleres

== 29 ==

Explorar

== 31 ==

Analizar

== 33 ==

Comprender

== 35 ==

Evaluar

== 36 ==

Recomendaciones

== 37 ==

Contribuciones

== 38 ==

Referencias

== 39 ==

Anexos



Presentación

Esta guía profesional es para el uso del Modelo Ecológico **Soy Saludable**. Está diseñada para la intervención psicológica hacia la promoción de la salud y el bienestar de la población del adolescente tardío y el joven adulto.

El objetivo es fortalecer el potencial del desarrollo humano para responder constructivamente al medio compatible ecológicamente, para que así tengan comportamientos con responsabilidad en el cuidado de la salud y mantengan y lleven una vida con salud y calidad.

Se considera fundamental el empoderamiento de la población destinataria desde una perspectiva biopsicosocial para la comprensión ecológica de la dinámica del desarrollo y el comportamiento en la complejidad de los sistemas, la naturaleza humana, los entornos ambientales y sociales. Con Soy Saludable se espera superar obstáculos en modelos de atención primaria del cuidado de la salud.

A continuación, se encuentran las orientaciones para el profesional de la psicología con fines de desarrollar las actividades y talleres a grupos en contextos educativos, centros de salud y/o en comunidades.

Comportamiento ecológico saludable

El comportamiento ecológico es el desarrollo e interacción permanente de la persona con su medio ambiente, se produce en el intercambio de los sistemas seriados contenidos en los diferentes niveles donde se tiene las interconexiones e interrelaciones entre dos o más estructuras interdependientes de la situación de eventos que tienen que ver con el cuidado de la salud.

En la interacción del individuo con el medio es cuando se tiene el contacto social, ambiental, cultural, de salud y aspectos biológicos, dando lugar a actitudes positivas y negativas, entendidas éstas como el juicio que las personas tienen en relación con el cuidado de la salud que imprime el estilo de vida.

El estilo de vida es el patrón cognitivo, afectivo-emocional, social y comportamental que muestra estabilidad en el tiempo bajo condiciones más o menos consistentes, que se pueden constituir en factores de riesgo o seguridad, dependiendo de su naturaleza.

Conceptos del Modelo Ecológico de Intervención

Programa

Son todas aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales orientadas a los individuos y familias para que mejoren sus condiciones de vida y puedan disfrutar y mantener una vida saludable.

Modelo

Es un referente que se puede reproducir en contextos sociales como comunidades y centros educativos, para facilitar el desarrollo de un proceso complejo del comportamiento humano.

Estrategia

Acciones de intervención regulable para el direccionamiento objetivo hacia la preparación y disposición que debe hacerse anticipadamente para evitar la enfermedad e intervenir efectivamente en la capacidad de responder con comportamientos ecológicos saludables.

Actividad

Conjunto de acciones que se realizan en el desarrollo del proyecto para cumplir con los objetivos planteados.

Promoción

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla.

Prevención

Son aquellas acciones que van encaminadas a identificar, controlar, reducir y eliminar los factores de riesgos en la salud de un individuo con la finalidad de preservar, mejorar y mantener el bienestar biopsicosocial de éste.

Actitud cognitiva

Son las creencias que tienen las personas acerca de las cosas y los eventos del quehacer humano, así como el pensamiento y posturas filosóficas que asumen ante la vida.

Actitud afectiva

Son las creencias que activan el afecto y se expresan en el sentimiento de las personas con manifestación de agrado o desagrado.

Actitud comportamental

Son los actos observables que el individuo realiza en su diario vivir y que están influidos por la esfera de lo cognitivo y de lo afectivo.

Estilo de vida libre

Comportamientos que aumentan el riesgo de padecer una enfermedad por llevar acabo comportamientos pocos saludables como: el sedentarismo, mala alimentación, consumo de sustancias nocivas, mal manejo de las emociones, etc.

Estilo de vida saludable

Son los comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar. Están relacionados con un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones; buen régimen de ejercicios, sueño y distracción; el control y la evitación del abuso de sustancias como la gaseosa, la cafeína, el alcohol y el tabaco; y un correcto manejo, distribución y aprovechamiento del tiempo.

Estilo de vida preventivo

Son comportamientos que buscan minimizar los síntomas de alguna enfermedad o prevenir su aparición a través de exámenes o valoraciones preventivas como exámenes de cáncer, sida, embarazos y otras enfermedades, para mejorar la calidad de vida y controlar que no exista la enfermedad.

Adolescencia tardía

Etapa y última fase que finaliza el crecimiento y desarrollo. Las características psicológicas y sociales para esta población en este periodo son que la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta notablemente; presenta mayor confianza; tiene claridad en su identidad; tiene sus propias opiniones; y le corresponde evaluar riesgos y tomar decisiones conscientes. Ha alcanzado mayor control de sus impulsos y maduración de la identidad y la vida sexual, asimismo, consolida relaciones sociales basadas en el cuidado y el respeto por la autonomía.

Adulthood joven

Etapa comprendida entre los 20 y 28 años edad en la cual hay una constitución como sujeto adulto, alcanzando desarrollo corporal, emocional, intelectual y su autonomía encaminada en lo social y lo económico para la toma de decisiones y asumir conductas que le permitan tener una anticipación frente a los cambios de la vida. Se interesan por las relaciones sociales, el trabajo, la sexualidad activa y tener una familia. En este periodo tienen consolidada la identidad y el rol social, además, es responsable de decisiones de vida con conciencia de las consecuencias.

Teoría ecológica

Sistema de multiniveles de ambientes y entornos interconectados e interrelacionados.

Ambiente ecológico

“Es la progresiva acomodación mutua entre un ser activo, en desarrollo y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que vive la persona en desarrollo, en cuanto este proceso se ve afectado por las relaciones que se establecen entre estos entornos, y por los contextos más grandes en los que están incluidos los entornos” (Bronfenbrenner, 1987, p. 40).

Transición ecológica

“Una transición ecológica se produce cuando la posición de una persona en el ambiente se modifica como consecuencia de un cambio de rol, de entorno o de ambos a la vez” (Bronfenbrenner, 1987, p. 46).

Desarrollo humano

“Es el proceso por el cual la persona en desarrollo adquiere una concepción del ambiente ecológico más amplia, diferenciada y válida, y se motiva y se vuelve capaz de realizar actividades que revelen las propiedades de ese ambiente, lo apoyen y lo reestructuren, a niveles de igual o mayor complejidad, en cuanto a su forma y contenido” (Bronfenbrenner, 1987, p. 47).

Proposición A

“En la investigación ecológica, las propiedades de la persona y las del ambiente, la estructura de los entornos ambientales, y los procesos que tienen lugar dentro y entre ellos, deben considerarse como independientes, y analizarse en términos de sistemas” (Bronfenbrenner, 1987, p. 60).

Proposición B

“El status de desarrollo del individuo se refleja en la variedad sustantiva y en la complejidad estructural de las actividades molares que inicia y mantiene sin que los demás lo instiguen o lo dirijan” (Bronfenbrenner, 1987, p. 75).

Actividad molar

“Conducta progresiva que posee un momento propio, y que tiene un significado o una intención para los que participan en el entorno” (Bronfenbrenner, 1987, p. 65).

Desarrollo autónomo

Capacidad que tienen las personas de un autoconocimiento dirigido al desarrollo de sí mismo permitiéndoles ser más independientes y responsables para anticiparse ante situaciones, estableciendo su propio criterio y un auto-reconocimiento para el desarrollo de las potencialidades y la planeación de sus decisiones que mejora e incrementa en el adulto la forma de modificar el estilos de vida.

Auto conocimiento

Es la capacidad que tienen las personas de conocerse a sí mismos, identificar y reconocer sus pensamientos, actitudes, emociones, y evaluar sus decisiones en cada momento de su vida.

Auto-reconocimiento

Es la función del reconocimiento de los otros que ha internalizado y que hace posible la identidad. Se alcanza a través de la autoconfianza, autorespeto y autoestima, que son desarrolladas con el sí mismo de cualquier individuo y con haber experimentado el reconocimiento de otros, a quienes él también reconoce.

Toma de decisión

Es el proceso mediante el cual se ejecuta una elección, es decir, deliberar entre una cosa u otra, o entre varias alternativas, para elegir algo específico que le ayude para una mejor condición de vida.

Base teórica del Modelo Ecológico Soy Saludable - MESS

Modelo Ecológico Soy Saludable

Se emplea para valorar la capacidad ecológica; debe reconocer y establecer ambientes con amplitud y complejidad necesaria para definir el acto a realizar a favor de un comportamiento saludable con las implicaciones del significado de los entornos según el medio social y las experiencias.

Teoría ecológica

Orden sistémico e interactivo establecido en multiniveles de ambientes y entornos en interrelaciones e interconexiones. La dinámica relacional es de unidades diádica, tríadica, tétradas o más. Las transiciones ecológicas serán en la medida que se logre el cambio de rol o de entorno, y que la persona pueda actuar a favor de nuevas posiciones en el comportamiento.

Fundamento ecológico:	Proceso psicológico:
<ul style="list-style-type: none">• Los humanos son parte del sistema ecológico• Relación dialéctica de sujeto – objeto• Orden sistémico e interactivo• Ambientes y entornos interrelacionados e interconectados• Desarrollo es apropiarse del mundo como algo propio; cambio perdurable; sistema abierto	<ul style="list-style-type: none">• Percibir• Desear• Tener• Pensar• Motivar• Adquirir• Actuar

Figura 1. Fundamento ecológico y procesos psicológicos
Fuente: Elaboración propia.

Estructura del modelo

El modelo ecológico del desarrollo humano es una línea ascendente en espiral de complejidad humana, permite comprender el fenómeno humano en sus ambientes y entornos propios de su naturaleza, en las interrelaciones e interconexiones de los mismos.

El desarrollo es un cambio permanente y perdurable en estructura y funcionalidad seriada; cada una está contenida en la otra en el nivel del micro-, meso-, exo- y macrosistema.

El sistema interpersonal de relaciones, los roles y las actividades con relación al tipo de entorno es la base para un programa de promoción de salud. La dinámica relacional sistémica de ambientes ecológicos en multiniveles se da en el curso del desarrollo humano en contextos de vida. Los ambientes y entornos son unidades relacionales que se presentan de manera diádica, triádica, tétrada, interconectadas a la actividad molar, los roles durante el desarrollo y la estructura interpersonal.

El ambiente ecológico donde se desenvuelve y actúa contempla los diferentes niveles multiseriados que incluye sistemas funcionales, lo que le implica convertir el mundo en algo propio y transformarse en el proceso como persona con comportamientos a favor de la salud.

El modelo ecológico atiende aspectos socioculturales y cambios contextuales, se prevé en el tiempo la presión que se produce en el sistema multiniveles interconectado con fines de mantener la salud y el bienestar de la persona.

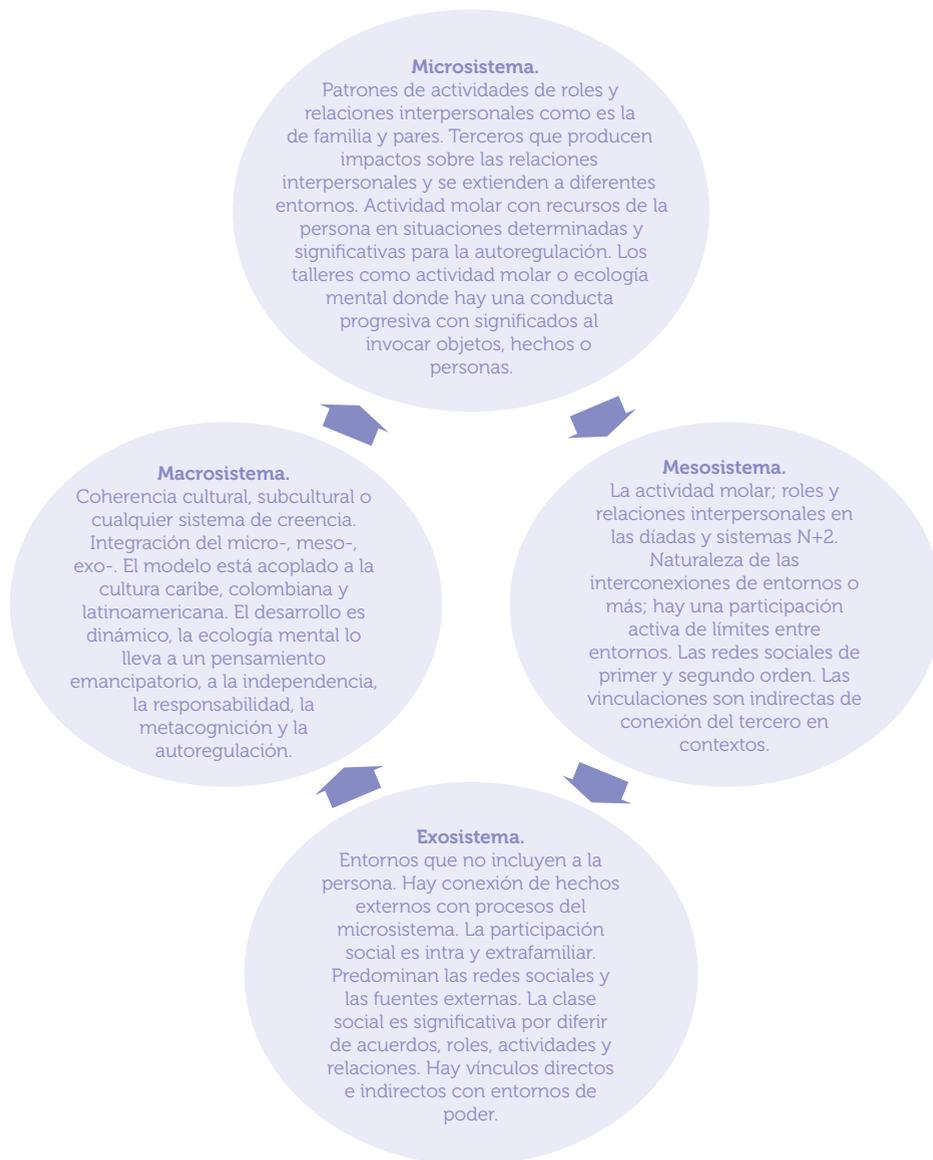


Figura 2. Sistemas de multiniveles interconectados para la salud y el bienestar
Fuente: Elaboración propia.

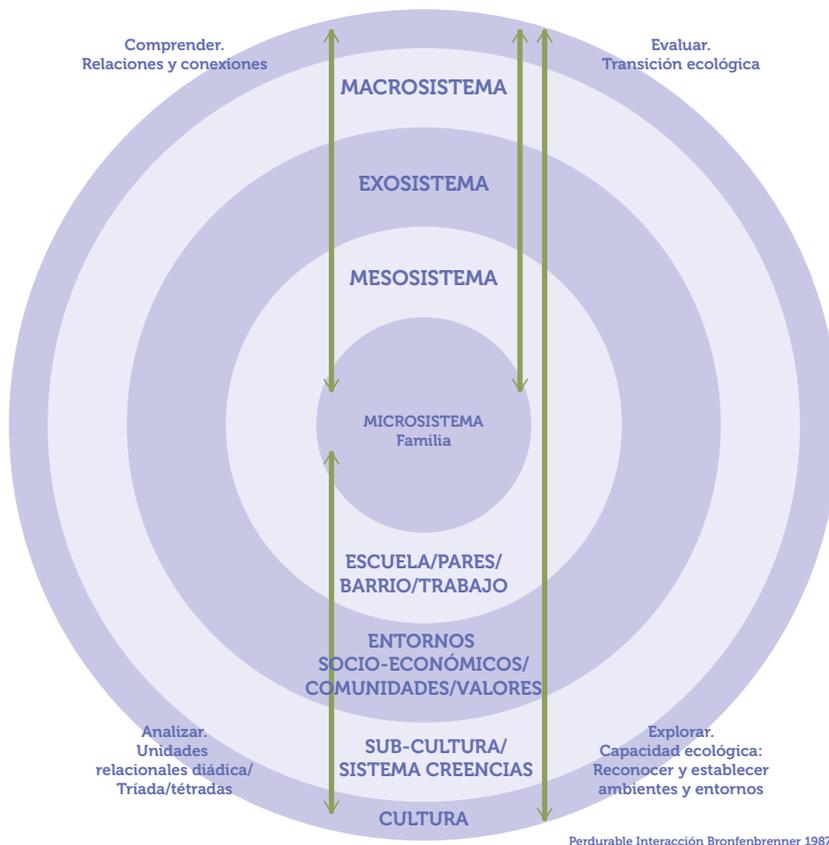


Figura 3. Orientación ecológica de ambientes y significados
Fuente: Perdurable interacción Bronfenbrenner. 1987

La orientación ecológica en el modelo MESS lleva a establecer ambientes y significados determinados por las experiencias individuales y el medio social de los jóvenes que participan en el programa de promoción; el eje individual y social de la estructura del modelo con sus respectivas estrategias y actividades a transición ecológica para la autoregulación y la toma de decisión.

En la lógica de la naturaleza humana y sus dinámicas relacionales e interconexiones, es entendido:

- Desde la lógica dialéctica y visión holista del desarrollo humano
- Sinergias de la organización y funcionalidad de las instituciones sociales comunes a una cultura
- Comprensión compleja de problemas epidemiológicos y la develación y traducción de multiniveles en sus dinámicas del ciclo vital
- Unidad dinámica y abierta, pero interdependiente e interactiva
- Alineado a las demandas de la OMS, empoderamiento e intervención en una concepción integral de lo bio-psico-social y cultural
- Llevado a un campo ecológico para integrar sistemas como el económico, político, religioso, climático y geográfico, entre otros
- Desarrollo humano para el bienestar
- El funcionamiento de la mente ecológica y un sistema psicológico cultural.

El cuidado de la salud y el sistema ecológico con relación a los entornos y ambientes de niveles multiseriados se presenta de la siguiente manera:

Microsistema:

- El microsistema es el nivel más interno de una estructura sistémica y compleja de dinámica ecológica de familia, hogar, escuela y/o trabajo y pares; son ambientes donde se establecen actividades, relaciones y roles propios de la naturaleza humana y social.
- El modelo debe ser funcional y circular a partir la ocurrencia diádica del contexto donde se desarrolla y la dependencia con la naturaleza de otras relaciones diádicas y con terceros; los jóvenes pertenecen a entornos con propias dinámicas del hogar, de la escuela y/o el barrio.
- Psicológicamente, la dependencia es una relación diádica con los terceros que producen impacto en las relaciones interpersonales que se extiende a través de distintos entornos. Los recursos del microsistema, y según el entorno donde interactúan los jóvenes, le sirve para la autoregulación; contienen factores propios de la actividad, el rol y la relación interpersonal en interconexión con los ambientes en función de esos recursos y la posibilidad que brinda el entorno y la extensión a otros.
- Reconocer los recursos para la significación y la autoregulación será producto de las actividades realizadas en el modelo, que lo prepara para fortalecer estructuras interpersonales y mejorar el autoconocimiento.

Macrosistema:

- Donde se da la integración de entornos primarios y secundarios, sistémicamente, se dan las relaciones ambientales.
- En el modelo se reconoce, en este nivel, la dinámica de interconexiones entre entornos más cercanos como son el hogar, la escuela y el grupo de pares con los otros ambientes, el aprendizaje es por fuera del micro y del mesosistema.
- Las transformaciones se lograrán por las experiencias humanas en el tiempo, por la permanencia en entornos, por los diferentes roles, relaciones y actividades que generan motivación y un pensamiento ecológico social de tipo emancipatorio para una mejor condición de vida con salud.

Mesosistema:

- Sistema donde los entornos tienen fuerza y consecuencia en los vínculos entre dos o más entornos.
- Sistema donde ocurren interconexiones entre entornos, donde la dinámica y circularidad está en la reciprocidad de los entornos en equilibrio de poderes y las relaciones afectivas.
- En el segundo aro del sistema, el modelo debe intervenir para favorecer, en la estructura, la red social de primer orden entre entornos, en Soy Saludable con las actividades relatos y todos ponen, el joven debe aprender a hacer transición ecológica, a generar y/o fortalecer la capacidad de un mesosistema mental ecológico.

Exosistema:

- Es la amplitud de la participación social; hay interconexión sin la inclusión de la persona. Son eventos en relación causal entre lo externo y el microsistema.
- Las redes sociales están penetradas por la información, por las condiciones y características de la clase social, los roles, las relaciones y los valores.
- El modelo con respecto a este nivel del sistema debe intervenir para reconocer y direccionar la orientación valorativa entre la interconexión de ambientes para la transformación de entornos.
- Todo modelo establecido para la atención primaria en salud debe ser acompañado y respaldado por entidades gubernamentales o no gubernamentales para el empoderamiento social.

Figura 4. Sistema ecológico para el cuidado de la salud
Fuente: Elaboración propia.

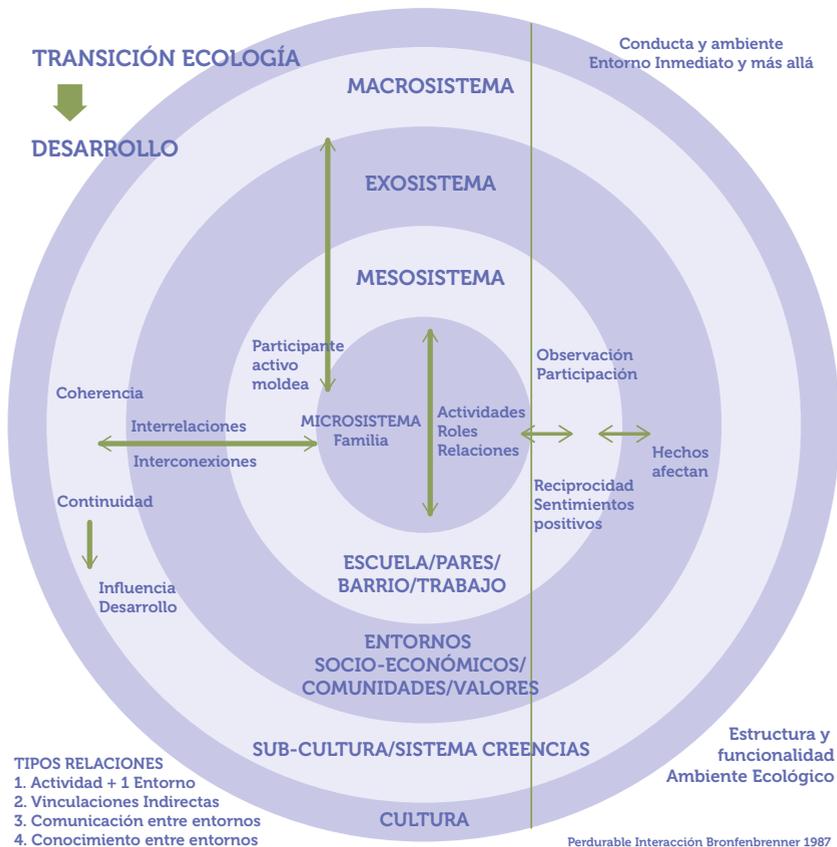


Figura 4. Dinámica relacional en multiniveles de ambientes y entornos
Fuente: Perdurable interacción Bronfenbrenner. 1987

La intervención en el MESS es entendida en términos sistémicos con una dinámica relacional en diferentes niveles, desde el más interno, como unidad básica diádica, a niveles más amplios que van más allá en relaciones triádicas, tétradas o más grandes. En esas relaciones se tendrá en cuenta la efectividad para el desarrollo del adolescente y/o joven. La dependencia es crucial por la presencia y participación de terceras personas; este principio también es válido para las relaciones entre entornos: la existencia y naturaleza de las interconexiones sociales entre ellos.

Estructura del modelo ecológico



Figura 5. Estructura de MESS
Fuente: Elaboración propia.

Estrategias de promoción

Explorar

Indagar acerca de sí mismos y el entorno que sea poco conocido para la familiarización sobre el estado de desarrollo ecológico para la capacidad evaluativa y toma de decisión.

Analizar

Entender y/o reinterpretar los factores subjetivos y sociales que están relacionados e interrelacionados e interconectados con los comportamientos para el cuidado de la salud.

Comprender

Explicar la relación del estado de salud con la actitud de mantenimiento de la salud y prevención para alcanzar la adultez mayor con calidad de vida.

Evaluar

Valorar el producto del proceso de intervención en la decisión de reconocer los recursos subjetivos y sociales para la significación, metacognición y autoregulación en la ecología mental con pensamiento emancipatorio, independiente y responsable.

Estrategias y actividades de promoción

EXPLORAR	 El Detector	 ¿Quién Soy?
ANALIZAR	 Relatos y Narraciones	 ¿Qué me Motiva?
COMPRENDER	 Todos Ponen	 Soy una Estrella
EVALUAR	 Estoy Decidido	 ¿Cuál es mi Capacidad?

Figura 6. Estrategias y actividades de MESS
Fuente: Elaboración propia.

Actividades de trabajo psicológico

¿Quién soy?

Descubrir el conjunto de percepciones, pensamiento y tendencias de él como ser humano y sus comportamientos.

El detector.

Revisar las situaciones externas e internas de la salud en cada sujeto y reconocer los prejuicios personales y las barreras sociales con relación a su familia, comunidad y el medio cultural donde se desenvuelve.

¿Qué me motiva?

Razonar sobre los hábitos saludables y habilidades emocionales y sociales para el descubrimiento de actitudes en los comportamientos ecológicos saludables.

Relatos.

Comparar sus comportamientos ecológicos con los de otras personas y lo indicado por entes reguladores para un estilo de vida saludable a partir de relatos y narraciones.

Soy una estrella.

Relacionar el bienestar integral con la autoregulación y la autonomía en los cuidados de la salud.

Todos ponen.

Confirmar la resultante de la relación de actitudes, comportamientos y longevidad con calidad de vida.

¿Cuál es mi capacidad?

Evaluar los hábitos y habilidades para un comportamiento ecológico saludable.

Estoy decidido.

Confirmar de manera integral la capacidad de la persona para evaluar y determinar el cambio con la manifestación de nuevos estilos de cuidados de la salud.

Escenario de aplicación

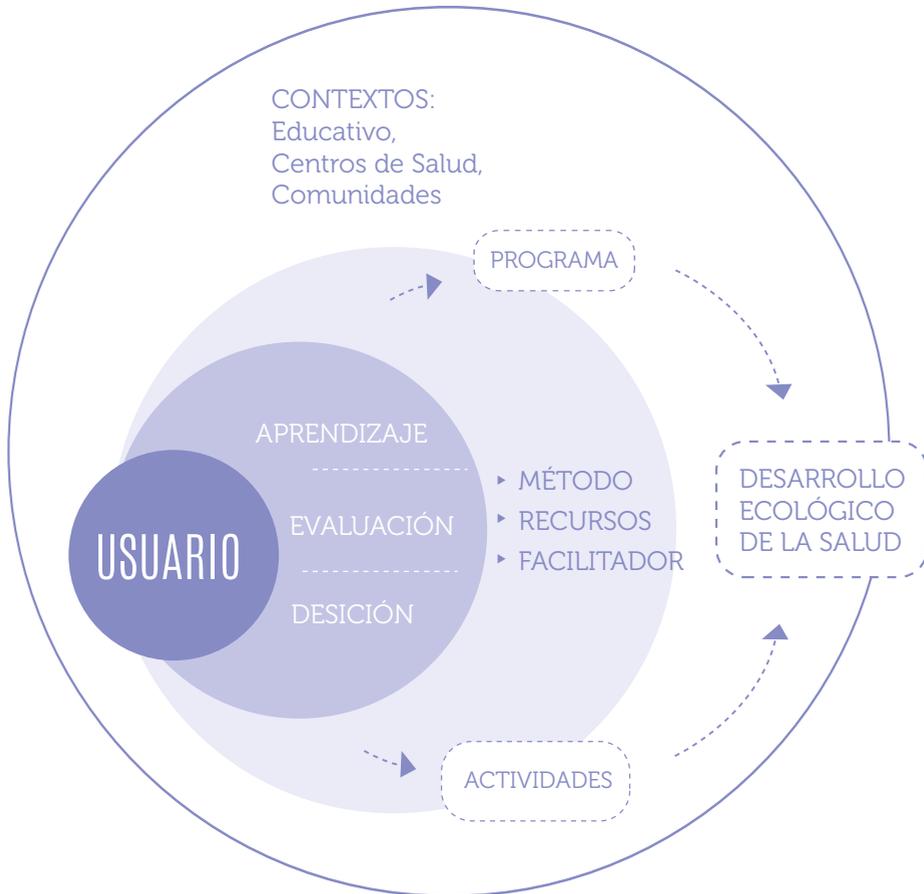


Figura 7. Escenarios aplicación MESS
Fuente: Elaboración propia.

Talleres

Soy Saludable se desarrolla en 8 talleres. Sus estrategias y actividades están direccionadas al fortalecimiento del potencial humano para responder constructivamente al medio compatible ecológicamente.

El abordaje es con un enfoque sistémico porque permite un abordaje multidimensional, interrelacionado e integrado del comportamiento, orientado al desarrollo del potencial humano y su autonomía.

El logro de la intervención ecológica de promoción es asumir los cuidados de la salud con autonomía y disminuir el riesgo de la enfermedad con fines que la nueva generación alcance la vejez.

AUTOCUIDADO



Explorar

SOY SALUDABLE

La estrategia **explorar** tiene como objetivo indagar acerca de sí mismos, de los entornos y ambientes ecológicos que sean poco conocidos para la familiarización sobre el estado de desarrollo de la capacidad evaluativa y de toma de decisión. Para alcanzar el logro se han diseñado las siguientes actividades:

A nivel individual:

¿Quién Soy?

Nombre: _____ Apellido: _____

¿Qué año de la escuela? _____

¿Qué día de la semana? _____

¿Qué hora del día? _____

¿Qué día de la semana? _____

¿Quién Soy? trabaja la dimensión del autococonocimiento para que identifique con precisión el sí mismo, como sus emociones, juicios, actitudes e intenciones. Debe reconocer la sintonía con el sentir, la toma de decisión y los actos involucrados para asumir comportamientos ecológicos saludables. El objetivo es descubrir el conjunto de percepciones, pensamiento y tendencias de él como ser y sus comportamientos.

A nivel social:

EL DETECTOR

SOY SALUDABLE

¿Qué día?	¿Qué día de la semana?			
¿Qué día de la semana?				
¿Qué día de la semana?				
¿Qué día de la semana?				
¿Qué día de la semana?				

El detector trabaja la dimensión del autoreconocimiento para que identifique con precisión la relación con el otro y terceras personas. Examina la imagen proyectada como expresión simbólica para interpretar lo personal y del otro, los patrones sociales y culturales que están relacionados e interconectados con formas de manifestar y sentir la vida. El objetivo es revisar las situaciones externas e internas de la salud en cada sujeto y descubrir los prejuicios personales y las barreras sociales con relación a su familia, comunidad y el medio cultural donde se desenvuelve.

An illustration of a woman with brown hair in a ponytail, wearing a teal sports bra and dark blue leggings, running on a dirt path. The background features a lush green landscape with trees and a bright sky. A semi-transparent grey diamond shape is overlaid on the scene, containing the text 'ESTILO DE VIDA'.

ESTILO DE VIDA

Analizar

SOY SALUDABLE

La estrategia **analizar** tiene como objetivo que los sujetos puedan entender y/o reinterpretar los factores subjetivos y sociales que están interrelacionados con los comportamientos para el cuidado de la salud. Para alcanzar el logro se han diseñado las siguientes actividades:

A nivel individual:



Realizar un dibujo de figura humana y escribir según necesidades y prioridades de los cuidados y hábitos en la salud.

- 5 Hábitos saludables
- 5 Hábitos no saludables

ATENDER EN CUENTA:

HÁBITO	SÍMBOLO	CONSERVADOR	SEXUAL	SÍMBOLO
Consumo de alcohol, bebidas, sustancias	Emociones como la ira, miedo, alegría, tristeza, amor, esperanza, seriedad y atención	Lo que concierne sobre comportamiento en grupo	Salud sexual (prevención)	Actividades que realizan con la familia
Actividades físicas, ejercicio y/o deportes	Sentimientos que son estados de ánimo como el amor, tristeza, alegría, odio,	Donde me encuentro como educador sobre cuidado de la salud	Salud reproductiva	Con el grupo de amigos y/o amigas
Sueño				Hacerlo del tiempo libre

¿Qué me motiva? La dimensión de lo subjetivo en la actividad es con respecto a necesidades percibidas y prioridades; la construcción mental sobre el sí mismo con relación a la apariencia física, capacidad emocional, social, intelectual y sexual. El objetivo es razonar sobre hábitos saludables y habilidades emocionales y sociales para el descubrimiento de actitudes en los comportamientos ecológicos saludables.

A nivel social:



Realizar de historias grupales sobre los comportamientos saludables.

ATENDER EN CUENTA:

HÁBITO	SÍMBOLO	CONSERVADOR	SEXUAL	SÍMBOLO
Consumo de alcohol, bebidas, sustancias	Emociones como la ira, miedo, alegría, tristeza, amor, esperanza, seriedad y atención	Lo que concierne sobre comportamiento en grupo	Salud sexual (prevención)	Actividades que realizan con la familia
Actividades físicas, ejercicio y/o deportes	Sentimientos que son estados de ánimo como el amor, tristeza, alegría, odio,	Donde me encuentro como educador sobre cuidado de la salud	Salud reproductiva	Con el grupo de amigos y/o amigas

Relatos y narraciones; la dimensión que se trabaja es la de explicaciones formales sobre los cuidados de la salud a partir de la contratación de la identificación, resonancia emocional y evocación de experiencias de los relatos y narraciones. El objetivo es comparar sus comportamientos con la de otras personas y lo indicado por entes reguladores para un estilo de vida saludable.

CALIDAD DE VIDA



Comprender

SOY SALUDABLE

La estrategia **comprender** tiene como objetivo explicar la relación del estado de salud con la actitud de cuidado y prevención para alcanzar una vida adulta mayor con calidad. Para alcanzar el logro se han diseñado las siguientes actividades:

A nivel individual:



¿CÓMO SUENAS? ¿Cómo estás,
Emociones placenteras con salud.



Soy una estrella sirve para trabajar las emociones placenteras con salud y el cuerpo sano. La dimensión es la valoración del sentido de vida con las posibles relaciones, afectos, satisfacciones, nutrición y actitud con su bienestar integral. El objetivo es relacionar el bienestar integral con la autonomía en los cuidados de la salud.

A nivel social:



Circunstancias y funcionamiento dentro del grupo • **sociedad** • Condiciones del entorno. Relaciones con los otros. Actitud • **Comportamiento saludable.**

INTENCIONES DEL JUEGO

- **Una (1) Pirnola**
- **Tarjetas para cada jugador.** Las tarjetas contienen estado de salud y se relacionan en el tablero según intenciones de los participantes.

REGLAS DEL JUEGO

- Cada jugador del juego va a girar la pirnola y según categoría de esta tirada que gire o tomar tarjeta.
- Cada jugador empieza con cinco (5) estado saludables y estos disminuyen para un jugador cuando le tocan el turno.
- Los jugadores que son cinco (5) estado no saludables y hacen el jugador para perder.

PON 1 Buenos Estado
PON 2 Buenos Estado
TOCOS PIRNOLA Toma cualquier estado.
TOMA 3 Toma 1 estado de salud
TOMA 2 Toma 2 estado
TOMA TOCOS Toma todos los estados

Todos ponen; a través del juego de la pirnola se trabajan las circunstancias y funcionamiento dentro del grupo y la sociedad. La dimensión es encontrar en la unidad sistémica de relaciones y conexiones ecológicas de comportamientos saludables bienestar integral. El objetivo es confirmar la resultante de la relación de actitudes y longevidad con calidad de vida.



Evaluar

SOY SALUDABLE

La estrategia **evaluar** tiene como objetivo que las personas puedan valorar el producto del proceso de intervención en la decisión y reconocer los recursos para la significación, metacognición, autoregulación en la ecología mental con pensamiento emancipatorio, independiente y responsable. Para alcanzar el logro se han diseñado las siguientes actividades:

Autorregulación:

A nivel individual:



¿CUAL ES MI CAPACIDAD?

MI HABITOS	MI NUEVOS HABITOS

¿Cuál es mi capacidad? Se emplea para evaluar la ecología mental de hábitos y habilidades para los comportamientos saludables.

A nivel social:



ESTOY DECIDIDO

MI ANTERIORES COMPORTAMIENTOS	MI NUEVOS COMPORTAMIENTOS

Estoy decidido es un juego de roles, socio y/o psicodrama donde pone en escena las actitudes que evidencian los nuevos estilos para el cuidado de la salud. La dimensión y el objetivo a trabajar en esta estrategia es integral; con la dimensión se busca la capacidad de la persona evaluativa de determinar el cambio con la manifestación de nuevos estilos de cuidados de la salud. El objetivo es valorar la capacidad de toma de decisión que le permite nuevos comportamientos ecológicos saludables.

Recomendaciones

1. Los grupos de trabajo no deben superar un número de 20 participantes.
2. Se aplica en poblaciones de entre 16 y 28 años de edad concentrada en instituciones educativas, de salud y/o comunitarias.
3. En primera sesión se debe aplicar el formato N°1 de caracterización de la población.
4. Cada estrategia se trabaja en una sesión en días diferentes con una duración de dos horas máxima cada una.
5. Las estrategias de mantenimiento: son tres (3) sesiones.
6. La primera se realiza en los seis meses siguientes con una duración de dos horas cada una. Total de las sesiones: 7 y/o 14 horas de trabajo.
7. El material de trabajo es por persona.
8. Trabajar la ambientación y la empatía antes de cada sesión.
9. El Modelo Ecológico **Soy saludable** debe ser aplicado por profesionales de la psicología.

Contribuciones

Soy saludable, como modelo ecológico de intervención primaria con sus estrategias y actividades, se espera haya promovido una mente ecológica para los cuidados de la salud con autonomía.

Asimismo, se espera que pueda contribuir a mantener la salud y a la disminución del riesgo de la enfermedad con fines que la nueva generación alcance la vejez en las mejores condiciones de salud.

Como modelo ecológico de intervención psicológica de atención primaria en salud tiene una visión integradora y sistémica que puede ser reproducida en contextos y ambientes educativos, centros de salud y/o en comunidades.

Es un modelo sostenible para cambio de mentalidad en el adolescente tardío y adulto joven para su actuación en ambientes sociales y en la dinámica secuencial de grupos de pares.

Aporta a desarrollar el potencial de salud según políticas de la OMS, OPS, Ministerio de Salud y las diferentes alcaldías. Las acciones son para el sector salud para reducir las diferencias en el estado salud actual y asegurar una igualdad de oportunidades.

Referencias

- Bronfenbrenner, U. (1987). La ecología del desarrollo humano. Barcelona: Paidós.
- Burns, M.K. (2011). School psychology reserch: Combining ecological theory and prevention science. *School Psychology Review*, 40(1), 132-139.
- Flórez, L., (2007). Psicología social de la salud, Bogotá: Manual moderno.
- Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C. y Palacio, S. (2010). La Promoción de la Salud como Estrategia para el Fomento de Estilos de Vida Saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15 (1), 128-143.
- Jenkins, D. (2005). Mejoremos la salud de todas las edades: Un manual para el cambio de comportamiento. Washington, DC.: Organización Panamericana de la Salud.
- Ministerio de Protección Social y Salud. (2004). Dirección general de promoción y prevención: Norma técnica para la detección temprana de las alteraciones del desarrollo del joven de 10 – 29 años. Bogotá. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/7Deteccion%20temprana%20alteraciones%20joven.pdf>
- Roca, M. (2010) Comportamiento saludables en la contemporaneidad. , Barranquilla: Editorial de la Corporación Universitaria de la Costa, CUC.
- Roca, M. (2014). "Soy saludable": Modelo de investigación participativa para la promoción de comportamientos saludables. *Tesis Psicológica [en línea]* 2014, 9 (enero-junio): [Fecha de consulta: 12 de febrero de 2016] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139031679014>> ISSN 1909-8391
- Roca, M. (2016) Soy Saludable, modelo de estrategias de intervención psicológica: una revisión documentada desde la perspectiva teórica de la ecología del desarrollo humano. (Tesis de maestría). Universidad Simón Bolívar, Barranquilla, Colombia.

Anexos



TALLER 1A
INSTRUMENTO N° 002
Autora: mroca 2012
Universidad de la Costa

¿QUIÉN SOY?

CÓDIGO: _____

SOY SALUDABLE

Lo que pienso de mi salud

Lo que valoro

Lo que amo

Lo que detesto

Mis cuidados

Lo que hago para cuidar mi salud

Mis mayores cualidades para cuidar mi salud?

Mis necesidades de salud

Mi relación con mi familia

Mis dificultades

Mis preocupaciones de salud son?

Como veo mi realidad de salud hoy?

De qué me enfermo?



EL DETECTOR

SOY SAUDABLE

TALLER 1B
INSTRUMENTO N° 003
Autora: mroca 2012
Universidad de la Costa

Código: _____

Qué Dice:	LA GENTE EN GENERAL	MIS AMIGOS	MI FAMILIA	YO
¿Qué es tener Salud?				
¿Por Qué debo cuidar mi salud?				
¿Cómo debo cuidar mi salud?				
¿Cuál es la mejor manera de gozar la vida?				



RELATOS

SOY SALUDABLE

CÓDIGO: _____

Relatos de vivencias grupales sobre los comportamientos saludables.

ATENER EN CUENTA:

FÍSICO	AFECTIVO	COGNOSITIVO	SEXUAL	SOCIAL
Consumos de alimentos, bebidas, sustancias	Emociones como la cólera, miedo, alegría, tristeza, amor, sorpresa, vergüenza y aversión	Lo que conozco sobre comportarme en grupo	Salud sexual placentera	Actividades que realizan con la familia
Actividades físicas, ejercicios y /o deportes	Sentimientos que son estados duraderos como el amor, tristeza, alegría, odio.	Donde me informo o me educo sobre cuidados de la salud	Salud reproductiva	Con el grupo de amigos y/o amigas



QUÉ ME MOTIVA?

SOY SALUDABLE

CÓDIGO: _____

Realizar un dibujo de figura humana y escribir según necesidades y prioridades de los cuidados y hábitos de la salud:

- ▶ 5 Hábitos saludables
- ▶ 5 Hábitos no saludables

ATENER EN CUENTA:

FÍSICO	AFECTIVO	COGNOSITIVO	SEXUAL	SOCIAL
Consumos de alimentos, bebidas, sustancias	Emociones como la cólera, miedo, alegría, tristeza, amor, sorpresa, vergüenza y aversión	Lo que conozco sobre comportarme en grupo	Salud sexual placentera	Actividades que realizan con la familia
Actividades físicas, ejercicios y /o deportes	Sentimientos que son estados duraderos como el amor, tristeza, alegría, odio.	Donde me informo o me educo sobre cuidados de la salud	Salud reproductiva	Con el grupo de amigos y/o amigas
Sueño				Manejo del tiempo libre

TALLER 3A
INSTRUMENTO N° 006
Autora: mroca 2012
Universidad de la Costa

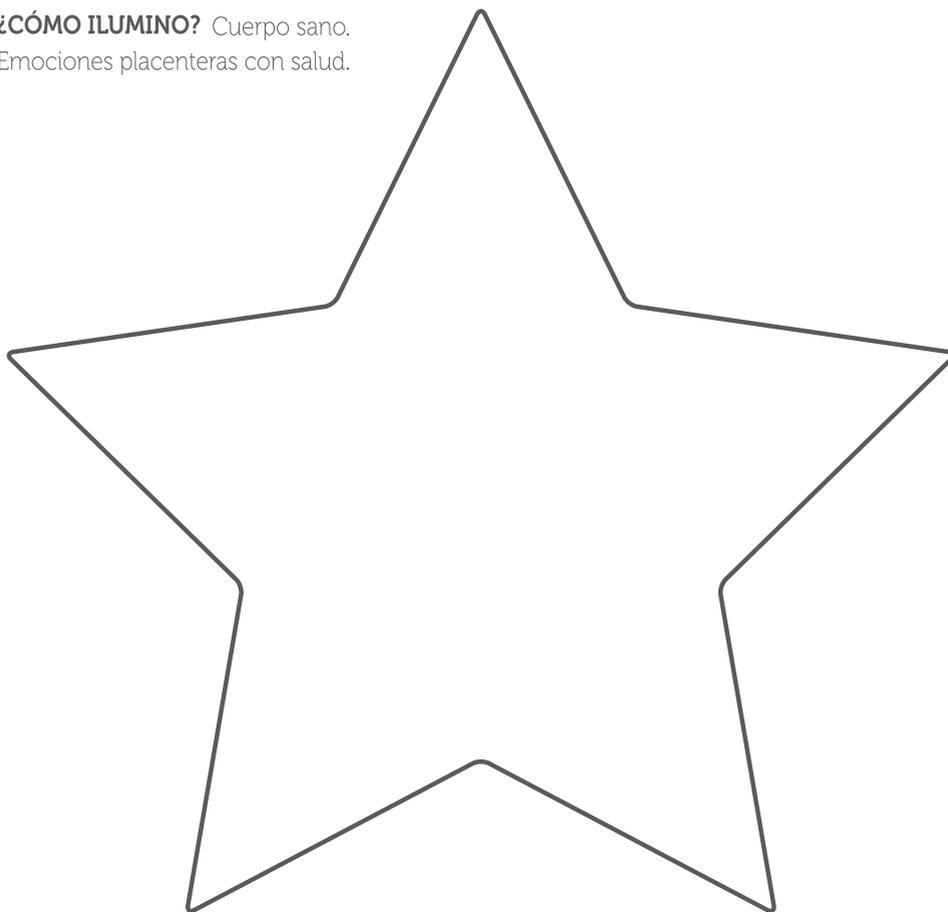


SOY UNA ESTRELLA

SOY SALUDABLE

CÓDIGO: _____

¿CÓMO ILUMINO? Cuerpo sano.
Emociones placenteras con salud.





TODOS PONEN

SOY SALUDABLE

CÓDIGO: _____

Circunstancias y funcionamiento dentro del grupo - sociedad. Condiciones del entorno. Relaciones con los otros. Actitud - Comportamientos saludables.

INSTRUCCIONES DEL JUEGO:

- Una (1) Pirinola
- Tarjetas para cada jugador. Las tarjetas contienen estados de salud y se elaboran en el taller según necesidades de los participantes.

REGLAS DEL JUEGO:

- Cada jugador por turno va a girar la pirinola y según caiga la cara de esta tendrán que quitar o tomar tarjeta.
- Las tarjetas verdes son cinco (5) estados saludables y están dispuestas para ser ganadas cuando le toque el turno.
- Las tarjetas rojas son cinco (5) estados no saludables y las tiene el jugador para perder

PON 1: Pierdes 1 estado

PON 2: Pierdes 2 estados

TODOS PONEN: Todos pierden estado

TOMA 1: Ganas 1 estado de salud

TOMA 2: Ganas 2 estados

TOMA TODO: Ganas todos los estados

 <p>DISTRIBUIR EL TIEMPO para realizar los deberes y disfrutar del tiempo libre.</p>	 <p>DESCANSAR LO ADECUADO no esforzar el cuerpo y dormir mínimo 7 horas.</p>	 <p>MANTENER UNA BUENA higiene personal.</p>	 <p>ALIMENTARSE mínimo 3 veces al día, con alimentos equilibrados y con alimentos balanceados.</p>	 <p>SER FACILITADOR, colaborar, socializar con la familia, amigos o personas que hagan parte del círculo social.</p>	 <p>ASISIR PERIÓDICAMENTE a control médico y odontológico.</p>	 <p>DISFRUTAR de las artes, la literatura y naturaleza.</p>	 <p>REALIZAR ACTIVIDADES físicas de ejercicios y/o deportes.</p>
 <p>TENER PROTECCIÓN al tener relaciones sexuales con mi pareja sentimental.</p>	 <p>MANTENER ESTABILIDAD emocional, ser amigable, amable y con un buen trato con las demás personas.</p>	 <p>CONTROLAR los estados de ánimo cuando hay tensión.</p>	 <p>DISFRUTAR DE MOMENTOS en familia y con los amigos.</p>	 <p>SER HONESTO conigo mismo, agradecido con la vida y con el ser supremo de cada quien.</p>	 <p>MANTENER BUENA RELACIÓN con la familia, amigos y compañeros de trabajo.</p>		
 <p>PREVENTIVOS Número de horas de sueño y descanso.</p>	 <p>PREVENTIVOS Tipo de alimento que se consume.</p>	 <p>PREVENTIVOS Clima de bebidas y sustancias que se ingieren.</p>	 <p>PREVENTIVOS Actividades físicas deportivas.</p>	 <p>PREVENTIVOS Tipo de relaciones interpersonales con la familia y amigos, actividades sociales.</p>	 <p>PREVENTIVOS Cuidados con la salud en general, la sexual y reproductiva.</p>	 <p>PREVENTIVOS Actividades artes para el uso de tiempo libre, la creación y el emprendimiento.</p>	
 <p>Adicto a los aparatos electrónicos, videojuegos y/o televisión.</p>	 <p>Comportamientos agresivos, impulsivos, ruidosos, procelosos o discriminatorios.</p>	 <p>Tener problemas de comunicación con los padres, amigos, compañeros.</p>	 <p>Aislar más compañías, involucrarse en problemas de los amigos.</p>	 <p>Consumir bebidas alcohólicas.</p>	 <p>Consumir en exceso bebidas gaseosas y/o energéticas.</p>	 <p>Comer a destiempo, en exceso, alimentos ricos en grasas, azúcares y sales.</p>	 <p>Consumir sustancias psicoactivas.</p>
 <p>Consumir cigarrillo.</p>	 <p>Decir mentiras, faltar, ser deshonesto.</p>	 <p>Mantenerse en estado de ansiedad permanentemente.</p>	 <p>No tomar los medicamentos indicados o ingerir medicinas sin ser prescritas.</p>	 <p>Dormir a destiempo, en exceso y/o pocas horas.</p>	 <p>Realizar actos en contra de la seguridad vital.</p>	 <p>No realizar actividades físicas. No realizar actividades de tiempo libre.</p>	 <p>No tener buena higiene y/o mala presentación personal.</p>
 <p>No tener prioridad por mis hábitos saludables, no cuidar la salud.</p>	 <p>Consumir muy poca agua.</p>	 <p>Tener relaciones sexuales sin protección y temprana edad.</p>					



TALLER 4A
INSTRUMENTO N° 008
Autora: mroca 2012
Universidad de la Costa

¿CÚAL ES MI CAPACIDAD?

CÓDIGO: _____

== SOY SALUDABLE ==

MIS HáBITOS	MIS HABILIDADES

FICHA DE CARACTERIZACIÓN

SOY SALUDABLE

OBJETIVO:

- ▶ Caracterizar a la población según el desarrollo social e individual.
- ▶ Establecer modos de aprendizaje para el autocuidado y la autoregulación.

INSTRUMENTO N°1

Fecha de aplicación: _____

IDENTIFICACIÓN

Sexo: F _____ M _____ Edad: _____ Ocupación: _____
Estado Civil: _____ soltero; _____ casado; _____ unión libre; _____ separado; _____ divorciado; _____ viudez.
Hijos: _____ varones; _____ mujeres.

EDUCACIÓN

Asistió al colegio: _____ SI _____ NO

1°	2°	3°	4°	5°
----	----	----	----	----

Primaria:

6°	7°	8°	9°	10°	11°
----	----	----	----	-----	-----

Secundaria:

Centro Técnico: SI NO

Cuál: _____

Programa: _____

Centro Tecnológico: SI NO

Cuál: _____

Programa: _____

Universidad: SI NO

Cuál: _____

Programa: _____

Otro: _____

Cuándo aprende le gusta hacerlo por

- ▶ _____ Juego
- ▶ _____ Pintura
- ▶ _____ Música
- ▶ _____ Cuentos
- ▶ _____ Poesía
- ▶ _____ Baile
- ▶ Le gusta que: _____ Profesor explique; _____ Compañeros expliquen; _____ Solo; _____ Con ejemplo;
_____ Lo imagina; _____ Lo piensa.
Por qué: _____

OBSERVACIONES: