

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



Diana Betancourt Ocampo
Facultad de Psicología
diana.betancourt@anahuac.mx

Úrsula Monserrat Castillo Sobrado
Facultad de Psicología
ursulacast.p@gmail.com

Elizabeth Alejandra Medina Calderón
Facultad de Psicología
lizmedina_small@hotmail.com

Adriana Sánchez Ramírez
Facultad de Psicología
95adrianasr@gmail.com

Daniela Villar Sobrado
Facultad de Psicología
danyvi_0794@hotmail.com

Introducción

Desde el siglo XX la adolescencia ha sido considerada una etapa turbulenta y como un conjunto inevitable de conductas conflictivas que ponen al joven en una posición vulnerable frente a las conductas de riesgo. Sin embargo, se buscó dar un giro a esta perspectiva y enfocarse en determinar qué conductas se debían promover para dar al adolescente herramientas que le permitan transitar por esta etapa de manera favorable y lograr que el paso a la adultez sea exitoso. Este nuevo abordaje de la adolescencia es relativamente joven y se encuentra en desarrollo. Es por ello que el objetivo general de la presente investigación fue desarrollar, implementar y evaluar un programa de promoción de la salud con base en la bibliografía revisada (con los componentes de regulación emocional, manejo del estrés, elección de vida saludable y prevención de enfermedades) en niños de 9 a 13 años de edad.

Material y Método

El programa de promoción de la salud se impartió en una escuela primaria pública, a grupos de cuarto a sexto grado, los cuales formaron tanto grupos experimentales como controles. Participaron 99 niños, con una edad promedio de 10.17 años ($DE=1.05$). Para evaluar la efectividad de la intervención se utilizaron tres escalas tipo Likert: una para evaluar la importancia a la salud, la *Perceived Health Competence Scale* y la Escala de Eq-i de BarOn. El programa se dividió en ocho sesiones, de una hora cada una, en las que se abarcaron los siguientes temas: elecciones de vida saludables, prevención de enfermedades, regulación emocional y manejo del estrés. Al inicio de la intervención se habló de la adolescencia como punto de partida para los demás temas y se aplicó el *pretest*. En la última sesión se aplicó el *postest*.

Resultados

Para conocer las diferencias en los hábitos saludables, la regulación emocional, el manejo del estrés y la importancia a la salud, antes y después de la implementación del Programa de Promoción de la Salud, se utilizaron pruebas *t* de Student para muestras relacionadas, las cuales se realizaron de manera separada para los grupos experimentales (Tabla 1) y para el grupo control (Tabla 2).

	Pre		Post		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Hábitos saludables	3.12	0.53	3.33	0.65	-1.975	0.054
Regulación emocional y manejo del estrés	2.78	0.33	2.72	0.31	0.897	0.378
Importancia de la salud	4.33	0.56	4.57	0.54	-3.491	0.001

Tabla 1. Comparación entre *pretest* y *postest* del grupo experimental en las áreas evaluadas.

	Pre		Post		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Hábitos saludables	3.06	0.39	3.22	0.64	-0.968	0.344
Regulación emocional y manejo del estrés	2.77	0.33	2.75	0.34	0.315	0.756
Importancia de la salud	4.33	0.57	4.36	0.59	-0.291	0.774

Tabla 2. Comparación entre *pretest* y *postest* del grupo control en las áreas evaluadas.



Discusión

En conclusión, la logística y dinámica del programa fueron adecuadas. Sin embargo, se debe de incrementar el tiempo de aplicación para profundizar más en los temas. De igual manera, es necesario realizar una investigación previa para medir el nivel inicial de conocimiento en los alumnos a cerca de los temas por impartir. Por otro lado, el instrumento se tiene que adaptar a las necesidades del programa, debiendo definir desde el comienzo si las variables se medirán juntas o por separado. Finalmente, este programa se realizó con la intención de enfocarse en conductas de prevención en lugar de conductas de riesgo, informando a los alumnos a cerca de las conductas saludables y evitando la predisposición de los pre-adolescentes a experimentar situaciones que puedan afectar su desarrollo.

Referencias

- Ferrari T. Parents Perception of Life Skills Development in the 4-H Cloverbud Program Ohio. *J Ext* 2004;42(3).
- Heck & Subramaniam K, et al. Youth Development Frameworks [Internet]. [Consultado en 2016]. Disponible en: <http://4h.ucanr.edu/files/1224.pdf>
- Loeser D. Measuring Impacts with Young Audiences: Adapting a Life-Skills Instrument for Use with Third- to Fifth-Grade Youth. *Journal of Extension* [Internet]. 2004 [consultado el 11 marzo de 2016]. Disponible en: <https://joe.org/joe/2004august/rb1.php>
- McGuire A. Social capital development in youth development programming: A case study of California 4-H, youth, families and communities youth development program [doctoral dissertation]. University of California Davis; 2012.
- Norman M. Targeting Life Skills In 4-H [Internet]. Florida: University of Florida; 2006; [consultado el 11 de marzo de 2016]. Disponible en: <http://4h.ucanr.edu/files/206232.pdf>

- Olivia A, et al. Desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven [Internet]. 2011 [consultado el 11 de marzo de 2016]. Disponible en: http://personal.us.es/oliva/DES_POS_ACTIVOS_PROM_UEVEN.pdf
- Risch L. The Development and Understanding of Responsibility through the Role of Ohio 4-H Camp Counselors [Internet]. 2012; [consultado el 11 de marzo de 2016]. Disponible en: http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=osu1343757858
- Smith M, Enfield R, Meehan C, Klingborg D. Animal Ambassadors. 4-H teens learn to lead science program for kids, *Calif Agric*. 2004;58(4):209-212.