

Meléndez A. Mónica, Sibaja R. Rosalía (2005) Programa de Enfermería para la Promoción de Estilos de Vida Saludable dirigido a los y las Docentes del Colegio Bilingüe de Palmares  
Práctica Dirigida para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería

**Introducción.** Para promover conductas saludables en grandes sectores de la población, es importante desarrollar programas de información que lleguen a todos los sectores, utilizando la comunicación social como herramienta útil para la educación. Además, de fomentar la participación social en otros escenarios, donde interactúan factores que podrían convertirse en conductas de riesgo atentando contra la salud y el bienestar de las personas.

**Objetivo.** Desarrollar un programa de Enfermería para la promoción de estilos de vida saludable dirigido a los y las docentes del Colegio Bilingüe de Palmares, durante el año 2005.

**Metodología.** El presente trabajo es una Práctica Dirigida, debido a las intenciones de la misma, ya que buscó incursionar en el lugar de trabajo promoviendo estilos de vida saludable en los y las trabajadores (as), fundamentado para ello en los conocimientos adquiridos de enfermería, siendo esta modalidad de trabajo la que permitió alcanzar los objetivos planteados. Se pretende mediante la misma que exista un perfeccionamiento teórico práctico del conocimiento de enfermería, apoyándonos para esto en conceptualizaciones sustentadas en la investigación bibliográfica, donde después del diagnóstico de la población, se implementarán los talleres correspondientes, para luego realizar un análisis crítico de las actividades y líneas de acción en el campo de esta disciplina.

**Resultados.** A partir del trabajo realizado se evidenció que los (as) educadores (as) son trabajadores inmersos en un ambiente lleno de estresores, algunos en función de la población, otros por condiciones físicas del mismo, como la infraestructura. A estos resuman también aquellos factores personales, interpersonales y familiares que les desencadena cuadros de estrés. Aunado al desconocimiento de mecanismos de afrontamientos adecuados. Los y las educadores (as) presentan grandes dificultades en realizar una adecuada distribución del tiempo libre, duermen pocas horas y no dedican tiempo a la recreación, esto atribuyéndolo a su rol de educador, lo cual se evidenció en el trabajo realizado.

**Conclusiones.** La autoestima es factor muy importante en el clima laboral, un (a) trabajador (a) con una autoestima positiva, es más productivo (a), su trabajo es de mayor calidad y las personas con las que trabaja estarán más satisfechas con su labor. A pesar de que en el presente trabajo no se detectaron problemas de autoestima, es importante que en los centros educativos, los profesionales en salud brinden charlas de crecimiento y desarrollo personal continuamente y que las jefaturas de estos lugares promuevan un nivel de autoestima óptimo entre sus empleados (as).

**Descriptores:** Educación-en-Salud, Empresas, Estilos-de-vida.