

**La promoción y educación para la salud en estudiantes universitarios:  
Una mirada desde el proyecto de vida**

***The promotion and education for the health in university students: A  
look from the project of life***

**Dra. C Mirta Felicita Mayet-Wilson**

*mirta@uo.edu.cu*

**Esp. Ada Yunia Oliva-Feria**

*ayunia@uo.edu.cu*

**Dr. C Omar Aulet -Álvarez**

*oaulet@uo.edu.cu*

Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba

**Resumen**

La aspiración de formar integralmente la personalidad de los estudiantes universitarios constituye un propósito esencial de la política educativa cubana. Para lograr esa aspiración se hace necesario realizar una labor educativa efectiva en función de que los estudiantes puedan estar adecuadamente orientados en sus proyectos de vida, que le den sentido a los mismos desde sus propios recursos y que elaboren los objetivos y metas con las correspondientes estrategias, garantizando la intensidad y estabilidad con que organizan y direccionan su comportamiento. De ahí que el objetivo del presente trabajo va dirigido a ofrecer a los colectivos pedagógicos un sistema de acciones educativas con técnicas participativas novedosas para la elaboración, aplicación y evaluación de los proyectos de vida de los estudiantes como vía de apertura hacia el dominio del futuro y de la apropiación de comportamientos responsables.

**Palabras clave:** labor educativa, comportamientos, estrategia, técnicas participativas, proyectos de vida.

**Abstract**

The aspiration of forming the personality of the university students integrally constitutes the Cuban educational politics' essential purpose. To achieve that aspiration, it becomes necessary to carry out an effective educational work in function that the students can be appropriately guided in their projects of life that give sense to the same ones from their own resources and that they elaborate the objectives and goals with the corresponding strategies, guaranteeing the intensity and stability with which they organize and they address their behavior. With the result that the objective of the present work goes directed to offer to the pedagogic communities a system of educational actions with technical novel participative for the elaboration, application and evaluation of the projects of the students' life like opening road toward the domain of the future and of the appropriation of responsible behaviors.

**Keywords:** educational work, behaviors, strategy, technical participative, projects of life.

## **Introducción**

Una de las exigencias fundamentales que la sociedad plantea a la institución educativa es la Promoción de Salud en estrecho vínculo con el fin de la educación establecido para la formación de la joven generación. Teniendo en cuenta que la salud constituye una fuente de riquezas para la vida cotidiana, la promoción de salud posibilita que los estudiantes eleven sus conocimientos en salud, desarrollen hábitos y habilidades para lograr un estilo de vida sano, consoliden valores y actitudes adoptando conductas que le permitan vencer frustraciones y limitaciones personales para crecer y ser útil a los demás y desarrollar aptitudes indispensables para la vida, todo lo cual irá condicionando la formación de una cultura en salud.

En esta tarea intervienen diversos agentes educativos, por lo que estudiosos en la temática plantean: “(...) De la acción conjunta entre maestros, personal de la salud y padres de familia depende que los jóvenes y adolescentes en su etapa escolar tengan acceso y oportunidad para transformar la información sobre salud que se imparte, en conocimientos, actitudes y prácticas saludables que les permitan cuidar y proteger su salud, así como desarrollar estilos de vida saludables en el momento actual y que los acompañen durante toda su vida” (Carvajal, Torres, 2002, p.133) Por consiguiente esta acción coherente, en el contexto de los cambios que se producen en el sistema de educación, favorece la calidad de la formación de profesores los que tienen la alta misión de preparar a las nuevas generaciones para la vida social.

En la Primera Conferencia Internacional de Ottawa efectuada en Canadá se definió que “La Promoción de Salud consiste en propiciar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma” (1986). En tal sentido se han realizado numerosos estudios que demuestran que un estilo de vida adecuado genera salud y mejora la calidad de vida, siendo de gran importancia que los colectivos pedagógicos instrumenten acciones educativas sistemáticas y coherentes en función de la promoción de salud en los estudiantes universitarios.

Se considera que lo primero que el colectivo pedagógico debe hacer es orientar como elaborar los proyectos de vida, los cuales constituyen un importante indicador del

desarrollo de la personalidad sana y madura, permitiendo encaminar la conducta presente hacia objetivos futuros.

Estos proyectos de vida comienzan a formarse desde edades tempranas y se extiende a lo largo de la vida, adquiriendo en la juventud un alto grado de estructuración y un elevado poder regulador, lo cual se favorece por las exigencias que impone el entorno social al comportamiento del joven que, unido a su necesidad de autodeterminación, adquieren para él sentido personal; es por ello que se proyecta al futuro mediante la elaboración de objetivos y metas con las correspondientes estrategias que le permitan su consecución (Mayet, 2012, p. 22).

El proyecto de vida es un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada (D'Ángelo, 2004, p. 103).

La definición anterior apunta hacia la necesidad de potenciar la elaboración de proyectos de vida sustentados en valores humanos como la responsabilidad, solidaridad, incondicionalidad y dignidad considerados como “jerarquizados” en la formación de los profesionales de la educación, de forma tal que se articulen con proyectos sociales que garanticen tanto el bienestar del estudiante como también de la sociedad.

A través del proyecto de vida, el joven expresa lo que quiere ser y hacer consigo mismo y con la sociedad, abarca todas las esferas de la vida, determinan las direcciones de su personalidad; esto favorecerá la formación de una autoestima alta y aprenderá a conducir su sexualidad en forma responsable, gratificante y saludable.

Para convertir en realidad el proyecto de vida, lo esencial está en lograr una salud integral, lo cual no significa ausencia de enfermedad en nuestros estudiantes sino en lograr estados de bienestar social, físico, emocional e intelectual.

La temática que se aborda adquiere gran connotación en la formación inicial de este profesional de la educación, donde se aboga cada vez con mayor énfasis por su perfeccionamiento, se considera necesario la elaboración de proyectos de vida que conduzcan al desarrollo y a la modificación de los modos de actuación de los estudiantes como sujetos de su propia transformación, con una preparación para una

vida plena, integral y satisfactoria en su convivencia con las demás personas a la vez que constituye una vía para su autorrealización.

Todo lo anterior expuesto conduce a afirmar que, motivar a los estudiantes, desarrollar en ellos la capacidad para realizar proyectos de vida y llevarlos a la práctica es el resultado de un adecuado trabajo educativo.

### **Desarrollo**

El enfoque pedagógico de la salud en la escuela cubana presupone el dominio de los fundamentos teóricos de la Pedagogía Contemporánea y de los métodos más modernos en el trabajo metodológico que contribuyan a la formación de la personalidad de las nuevas generaciones con el propósito de lograr ciudadanos con estilos de vida cada vez más sanos, a partir de ofrecerles información sobre temas de salud, que potencie el desarrollo de habilidades, convicciones y competencias que aseguren un comportamiento responsable en el ámbito de la salud personal y colectiva.

Se connota como un aspecto significativo la necesidad de que el proceso formativo universitario como proceso pedagógico que se asocia a la apropiación de saberes, conductas y actuaciones en un contexto sociocultural determinado, sea dirigido con una nueva visión educativa, orientado a que los estudiantes desarrollen la capacidad de prever su futuro en función de concretar su proyecto de vida, de esta manera la actuación será eficiente con una posición reflexiva, comprometida y creadora.

En tal sentido se hace necesario que el colectivo de profesores, a través del enfoque profesional de los contenidos desarrollen en los estudiantes la visión de futuro, conjuntamente con el tratamiento a los problemas profesionales que este debe enfrentar, haciendo énfasis en educar la previsión de metas profesionales que se entiende como la disposición que debe lograr el estudiante de anticiparse al futuro profesional con una intencionalidad preventiva, detectando posibles insuficiencias o dificultades de forma reflexiva para llegar a identificar metas profesionales a corto, mediano y largo plazo.

Del mismo modo, se debe hacer énfasis en el uso de las técnicas grupales y participativas por su valor en las tareas educativas, integrando lo afectivo-cognitivo de

los estudiantes, ningún contenido que no provoque emociones, garantiza el cambio actitudinal.

El colectivo de profesores también debe caracterizarse por la sensibilidad, la originalidad, la previsión educativa connotada por una actitud crítico- reflexiva, previendo posibles situaciones de conflicto que pudieran entorpecer su labor educativa, lo cual se refleja en la creatividad y la flexibilidad con que el estudiante proyecte sus metas profesionales, adoptando los profesores de cada disciplina el rol de facilitadores, en conjunto con las sugerencias y criterios que puede ofrecer el grupo.

De ahí que de forma sistemática e intencionada hay que movilizar los recursos personológicos hacia el logro de la autonomía profesional, de manera que el estudiante pueda vivir con previsión, anticipación y organización de sus acontecimientos para lograr un estilo de vida saludable, aportando todas sus potencialidades.

La educación para la salud es un proceso de educación permanente basado en conocimientos y acciones dirigidas a adquirir hábitos saludables que potencien la calidad de vida. De aquí la importancia que reviste en el ámbito escolar y por ello su tratamiento a través de las clases como vía principal para la formación de una adecuada cultura en salud de los educandos.

Desarrollar cultura en salud desde el contexto universitario presupone que las acciones de promoción y educación para la salud que se instrumentan en el Sistema Nacional de Educación no sean espontáneas; su consecuente abordaje exige que se concreten aspectos pedagógicos que deben cumplirse desde la misma organización de la actividad institucional, con un enfoque direccionado hacia lo educativo, sin que se perciba como sobrecarga en los profesores, de manera que forme parte intrínseca del proceso docente educativo.

El Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, cuyo propósito es fomentar una cultura en salud en niños, adolescentes y trabajadores en el Sistema Nacional de Educación tiene como objetivos:

- Fortalecer el tratamiento de los objetivos de salud a través de los contenidos de los programas de las diferentes enseñanzas.

- Contribuir a la formación de valores, al desarrollo de conocimientos, habilidades, hábitos y conductas saludables en los niños y adolescentes para que sean capaces de asumir una actitud responsable ante la salud personal y colectiva.
- Estimular el perfeccionamiento continuo del personal docente en ejercicio y en formación en materia de salud escolar.
- Desarrollar trabajos e investigaciones científicas que contribuyan al enriquecimiento teórico, práctico y metodológico del trabajo de la promoción y educación para la salud en el ámbito escolar.

Es característico en la etapa, el hecho de que los estudiantes se encuentran en el umbral de la vida adulta, aparece la necesidad de determinar su lugar nuevo, en estrecho vínculo a la preocupación por el futuro. La autovaloración se hace cada vez más estable, adecuada y generalizada, debido a la necesidad del joven de valorar correctamente sus posibilidades para enfrentar el futuro tanto en su vida profesional como personal.

En sentido general, en los jóvenes se aprecia una mayor proyección futura, a mediano y a largo plazo, en dependencia del desarrollo alcanzado por sus formaciones psicológicas. Son más reflexivos; esto le da mayor posibilidad para estructurar su campo de acción y para la realización de esfuerzos volitivos encaminados a alcanzar los objetivos propuestos. Es una etapa de definiciones, por eso los proyectos de vida que se venían conformando tienen que empezar a construirse o materializarse.

La praxis diaria y la experiencia pedagógica demuestran que una gran parte de los estudiantes no alcanzan el desarrollo referido, que como posibilidad deben lograr en esta etapa, lo cual se evidencia en la carencia de planes para el futuro en el orden personal y profesional, escaso conocimiento de sí mismo, dificultades en la autovaloración, no son capaces de identificarse con ideales.

En este mismo sentido se evidencia incertidumbre al plantearse metas; en otros casos no logran identificar acciones para alcanzar las metas propuestas y regular su conducta de acuerdo a lo que exigen estas, lo que confirma que no poseen un proyecto de vida que

asegure una salud plena, un desarrollo armónico de su personalidad, la responsabilidad ante la sexualidad, así como una consciente y previa planificación familiar.

Tal situación determina la orientación y el sentido que dan a su vida, incidiendo en la actitud que asumen ante el cumplimiento de sus deberes sociales, que se manifiesta en: desmotivación hacia los estudios y hacia la carrera, apatía e indiferencia en las diferentes actividades incluyendo las docentes y extensionistas; actitudes no críticas, problemas de asistencia y puntualidad, adoptan conductas irresponsables ante la sexualidad; lo que trae como consecuencia en las estudiantes embarazos no deseados, abortos, baja de la carrera por matrimonio y embarazo; así como adquisición de ITS en estudiantes de ambos sexos.

A partir de estas insuficiencias que limitan la adecuada realización de proyectos de vida y teniendo en cuenta su carácter anticipado, modelador y organizador de las principales actividades y el comportamiento del sujeto, que permite conformar los rasgos de su estilo de vida, el profesor como formador educativo debe potenciar desde el aula determinadas cualidades en los estudiantes entre las que se encuentran:

- Responsabilidad por las consecuencias de las acciones.
- Disposición para cumplir las tareas y planes propuestos.
- Motivaciones y valores que garanticen el cumplimiento de la meta propuesta.
- Flexibilidad en el pensamiento.
- Tener visión de futuro.
- Replantear proyectos según potencialidades.

Se considera que, en la labor educativa adquiere gran importancia el incentivar y promover la elaboración de proyectos de vida, pues facilita a los colectivos pedagógicos el conocimiento de las direcciones de la vida de cada uno de sus estudiantes, como sujeto y protagonista de sus propios proyectos, permitiendo identificar las áreas de conflicto para cumplir su función orientadora, originando decisiones efectivas basadas en argumentos y en valores.

Es conveniente potenciar, desde los conocimientos curriculares de las disciplinas las anteriores indicaciones, utilizando mensajes educativos de gran valor para la reflexión,

corrección o contención de comportamientos no adecuados, así como estimular la incorporación activa y consciente de los estudiantes en actividades extensionistas y sociopolíticas que fomente una amplia y rica cultura general y su desarrollo ideopolítico.

Una de las competencias profesionales que necesita el profesor para cumplir tales propósitos, es la *orientadora* dada por el contenido de la labor educativa que realiza, orientada hacia el desarrollo y crecimiento personal del estudiante. En este proceso se promueve la autorreflexión, autovaloración, autodeterminación, los valores, el autodesarrollo y la autodirección, como formaciones psicológicas que le permiten alcanzar niveles cualitativamente superiores en la expresión de su subjetividad.

La orientación educativa se ubica desde la integración de lo instructivo y lo educativo, en cada situación de aprendizaje. Al establecer un proyecto de vida se necesita de recursos para su elaboración, el profesor debe tener preparación para educar a través de la orientación, teniendo en cuenta el carácter de sistema que se establece entre el Proyecto Educativo Institucional, el Proyecto Educativo de Grupo y de este deviene el Proyecto de Vida Profesional individual, como proceso de personalización, que fortalece los valores.

La orientación educativa permite que el proyecto educativo de brigada llegue a cada miembro del grupo y que el proceso de formación profesional se personalice. Es importante también que el docente en ese proceso de orientación manifieste una satisfacción por su desempeño profesional, con un matiz de orgullo por la labor que realiza, haciendo gala de su modo de actuación referencial<sup>1</sup>. Los profesores de las diferentes disciplinas deben contribuir al logro de los propósitos educativos de ese año, es decir, deben aportar al cumplimiento de los objetivos de año desde lo curricular y lo extracurricular, encontrando un fuerte aliado en la motivación para que el estudiante elabore su proyecto de vida profesional, como vía de una vida profesional más plena, responsable e independiente y que estimule sentimientos y valores.

---

<sup>1</sup> Modo de actuación referencial es cuando el profesor es un modelo de actuación para sus estudiantes en todo su desempeño, evidenciando el desarrollo armónico de todas las capacidades pedagógicas.



Estos objetivos deben ser personalizados por los profesores en formación, logrando su apropiación de manera consciente por la correspondencia del modelo del profesional con el proyecto de vida profesional. De ahí la necesidad de dar a conocer a los estudiantes qué es un proyecto de vida y qué significado tiene concebir su proyecto de vida profesional como vía para organizar su mundo exterior e interior en función de mejorar su desempeño como estudiante.

En el proceso de orientación, la comunicación juega un papel primordial, este intercambio debe estar cargado de sensibilidad y afectividad, para ayudar al crecimiento personal del estudiante, con conocimiento psicopedagógico de la práctica educativa diaria; el estilo comunicativo tiene que ser democrático, adoptando el profesor una actitud cooperativa flexible que caracteriza a la mediación educativa con una connotación interdisciplinar.

Esta consideración se manifiesta en la adquisición que logran los estudiantes, que los sitúa en mejores condiciones para que puedan diseñar su proyecto de vida profesional, reflejado en sus conocimientos, valores, actitudes críticas y reflexivas en relación con la profesión en una espiral ascendente donde van apropiándose y sentando las bases para una mejor interpretación de su futuro profesional, por lo que van construyendo un marco referencial que posibilita ir conformando modos de actuación profesional de manera consciente.

La tarea de propiciar proyectos de vida desarrolladores que contribuyan al fomento del bienestar, exige de los colectivos pedagógicos de la unidad para emprender las acciones, del trabajo sistemático y coherente para lograr una formación continuada, basada en una comunicación dialógica, abierta, franca; facilitando la reflexión, el conocimiento de sí para la toma de decisiones y la autodeterminación, la identificación y manejo de capacidades, habilidades así como limitaciones, en función de reforzar la autoestima y autoconfianza, el desarrollo cognoscitivo y la visión de futuro.

En respuesta a la problemática referida anteriormente que repercute en la formación del futuro profesor; se elaboró una propuesta de acciones educativas con el objetivo de promover modificaciones positivas en la actuación de los estudiantes, permitiéndole al colectivo pedagógico la intervención efectiva, al constituir los proyectos de vida una vía para elevar la calidad del trabajo educativo, teniendo en cuenta que estos no significan

pautar de manera rígida el comportamiento en sí mismo; sino que lleva la necesidad de ajustes y cambios en correspondencia con la realidad y las valoraciones sistemáticas.

La propuesta se sustenta en presupuestos teóricos y metodológicos que aportan la Filosofía, la Pedagogía y la Psicología Educativa desde una concepción martiana y marxista.

### **Propuesta de acciones educativas para la promoción de salud desde la elaboración, aplicación y evaluación de los proyectos de vida**

#### *Acción 1. Diagnóstico.*

Permite constatar el estado actual del fenómeno que se desea transformar y sobre su base planificar los aspectos en los cuales sea posible emprender acciones de ayuda e intervención.

#### *Objetivo*

Caracterizar el nivel de desarrollo que alcanza en los estudiantes la elaboración del proyecto de vida, incluyendo valores, motivaciones, cualidades, fortalezas, limitaciones e insuficiencias en su personalidad.

#### *Tareas a realizar:*

- Seleccionar las técnicas de investigación para el diagnóstico (observación, entrevista, técnica de los diez deseos, completamiento de frases, composición ¿Quién soy ¿Cómo soy? entre otras.
- Aplicación y procesamiento de las técnicas de investigación.
- Caracterizar el desarrollo de las cualidades, valores, motivaciones en los estudiantes para la construcción de su proyecto de vida.

#### *Acción 2. Motivación y sensibilización.*

#### *Objetivo*

Incentivar en los estudiantes la necesaria elaboración de proyectos de vida desarrolladores como guía organizada que da dirección a su vida.

#### *Tareas a realizar:*

---

*Taller nro. 1 ¡Proyecto de Vida! ¿Qué es eso?”*

- Con el objetivo de intercambiar con los estudiantes para que conozcan qué es proyecto de vida, cuál es su importancia, qué cualidades están en su base. Se sugiere la utilización de Video -debate (incluye entrevistas a adolescentes y jóvenes sobre este tema), basado los programas de la televisión: “Conexión” y “En línea directa” bajo el título “Proyecto de Vida” y “Una invitación a la reflexión” respectivamente.
- Establecer una relación emocional y afectiva con los estudiantes de manera que se comprometan y sensibilicen con la construcción de su proyecto de vida y la responsabilidad ante el cumplimiento de las acciones que esto implica.

*Taller nro. 2 “Soñando con el futuro”.*

- Con el objetivo de ofrecer la oportunidad al estudiante de ser el protagonista de sus propios proyectos al expresar sus aspiraciones metas, expectativas, intereses y planes futuros.

*Guía para el taller*

1. Empleo de mecanismos de relajación corporal.
2. Invitarlos a soñar con los ojos cerrados durante 3 minutos, a pensar cómo les gustaría ser en el futuro a 10 años.
3. En plenaria cada cual expondrá lo que visualizó en el tiempo recorrido, momento en que se producirá un intercambio ameno y enriquecedor.
4. Identificar objetivos a alcanzar.

*Taller nro3. Reflexión y toma de decisiones.**Objetivo*

Abrir espacios de reflexión para la concientización de los recursos personológicos que garantice la efectividad en la toma de decisiones a partir del rol orientador y facilitador del colectivo pedagógico.

*Tareas a realizar*

- Promover la reflexión mediante el empleo de técnicas participativas (autorreflexión personal) que posibilite al estudiante profundizar en el conocimiento de sí y de los demás, permitiéndoles identificar las potencialidades que les ayudarían y las limitaciones personales que impedirían llegar a la meta, así como, las alternativas para eliminar los problemas que los afectan de modo inmediato o a mediano plazo.
- Reforzamiento de la acción educativa con énfasis en los valores y en las cualidades de la personalidad para el logro de elecciones conscientes. Guiar luego de una previa reflexión, la toma de decisiones efectivas basadas en sólidos argumentos.
- Ayudarlos a definir con precisión qué metas desean alcanzar, qué desean obtener en cada área de su vida: estudio, pareja, familia, de manera que se tracen metas razonables.

Taller nro. 3 “Hacia dónde vamos en la vida”

- ♥ Con el objetivo que el estudiante pueda contar con una planificación de su futuro y una programación de metas.

Guía para el taller

1. Seleccionar diferentes áreas de desarrollo de gran importancia o significado para el joven.
2. Este deberá planear su futuro para cada una de estas áreas, definiendo cuáles metas son a corto o a largo plazo.
3. Cada estudiante deberá precisar qué acciones emprenderá para cumplir las metas en las diferentes áreas.
4. Establecer una relación de ayuda, orientando sin imponer, siendo el propio estudiante el que tome decisiones y el profesor actúa como facilitador u orientador.

*Acción 4.* Elaboración y ejecución del proyecto de vida.

### Objetivo

Conformar el proyecto de vida dirigido hacia diversas áreas de la vida, señalando: objetivos, acciones y tiempo.

### *Tareas a realizar*

- Estructurar su cronograma de tareas estableciendo un plan para lograr las metas trazadas, señalando sus objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- Jerarquizar las cosas que el estudiante quiere lograr, tratando de que se proyecte con realismo.
- Ejecución de las tareas planificadas para el cumplimiento de las diferentes metas que forman parte del proyecto de vida elaborado.

### *Acción 5. Evaluación.*

#### *Objetivo*

Evaluar sistemáticamente el cumplimiento de lo proyectado.

Permite evaluar los cambios que se van operando y el cumplimiento de las acciones trazadas para alcanzar las metas. Sobre la base de los resultados valorar si es necesario plantearse nuevas metas o reestructurar las ya existentes.

### *Tareas a realizar*

Emplear indicadores para medir el cambio operado:

1. Bienestar emocional.
  2. Participación activa en la realización de las tareas.
  3. Concientización.
  4. Actitud favorable al cambio.
  5. Responsabilidad.
- Ayudar a los estudiantes a realizar los cambios y ajustes si es necesario.
  - Estimular en los casos que así lo requieran, de la misma forma exhortar a aquellos que no han alcanzado los resultados esperados.

- Aprovechar diferentes espacios para el seguimiento y evaluación del proyecto de vida, tales como: asambleas de brigada, de forma conveniente y oportuna a través de las clases, durante la labor educativa en la residencia estudiantil y otros.

#### Taller 4 “Salud y proyecto de vida”

- Con el objetivo de comprobar los conocimientos adquiridos por los estudiantes durante la realización de esta experiencia a partir de un sistema de preguntas que deberán responder a partir de sus propias vivencias.

Preguntas para el debate:

1. ¿Cómo te preparas para el futuro a partir de las metas que te trazaste en tu proyecto de vida?
2. ¿Cuáles serán tus logros?
3. Según tu proyecto de vida ¿cómo serás eficiente en tu profesión?
4. ¿Qué valores, actitudes o comportamientos sustentan tu proyecto de vida?
5. ¿Cómo prevenir conductas que afecten tu proyecto de vida?
6. ¿Cómo lograr una sexualidad responsable y saludable que apoye y no obstaculice tu proyecto de vida?
7. ¿Qué apoyo externo recibes que facilita tu proyecto de vida?
8. ¿Qué características positivas de tu personalidad facilitan la ejecución de tu proyecto de vida?
9. ¿Qué acciones estás emprendiendo desde ahora para alcanzar tu proyecto de vida?
10. ¿Qué harás para tener una buena salud?

#### Conclusiones

En el proceso de formación del profesional de la educación adquiere gran importancia la labor educativa del colectivo pedagógico encaminada a potenciar la elaboración de proyectos de vida desarrolladores y alcanzables en los estudiantes que de dirección a su

vida, perfeccionando sus modos de actuación para el logro de una personalidad saludable, desarrollada y plena.

La aplicación de la propuesta permite educar en los estudiantes universitarios valores personales que aseguren una conducta responsable ante la salud individual, colectiva y la adopción de estilos de vida saludables.

Promover salud desde el proyecto de vida implica realizar una labor educativa basada en una comunicación dialógica, franca, abierta, propiciando la reflexión, el conocimiento de sí para la toma de decisiones y la autodeterminación para el logro de bienestar emocional, físico, psíquico y social del estudiante.

### **Referencia bibliográfica**

1. Carvajal, C. y Torres, M. (2007). Promoción de la salud en la escuela cubana: Editorial Pueblo y Educación, 112 p.
2. D'Ángelo, O. (2004). Sociedad y Educación para el Desarrollo Humano: Editorial Pueblo y Educación, 202 p.
3. Mayet Wilson, M F. (2012). El proyecto de vida profesional en la formación del profesor. Tesis en opción al Título de Doctor doctoral. Instituto Superior Pedagógico Frank País García. Santiago de Cuba 119 p.
4. Primera Conferencia Internacional. (1986). Promoción de salud. Ottawa, Canadá.