

Una página web para promover comportamientos psicosociales saludables en las clases de inglés de la universidad militar “Arides Esteves Sánchez”

Aurora López González, Universidad de Ciencias Pedagógicas “Enrique José Varona”, Facultad de Educación Infantil, Estudiante de cuarto año de la carrera: Licenciatura en Educación de Lengua Extranjera Inglés con segunda lengua

auroralg@ucpejv.edu.cu

Dr. C. Aracelis Góngora Perdomo, Universidad de Ciencias Pedagógicas “Enrique José Varona”, Facultad de Lenguas Extranjeras

aracelisgp@ucpejv.edu.cu

Recibido enero 2016

Aprobado mayo 2016

RESUMEN

La formación general integral de la juventud es una prioridad para el gobierno cubano, incluyendo los estudiantes universitarios de todas las carreras del país. La preocupación por mantener un estilo de vida saludable es parte de esta formación integral y dentro de ella juega un papel esencial los comportamientos psico-sociales. Los estudiantes de la Universidad Militar “Arides Estévez Sánchez”, han mostrado en su desempeño, tanto académico como social, determinados comportamientos no saludables, fundamentalmente relacionados con lo psico-social. Por ello, surge la motivación de buscar posibles soluciones a esta problemática mediante la vía curricular. En este sentido, las clases de inglés potencian por sí misma la interdisciplinariedad y facilitan el tratamiento a diversas temáticas. Por otra parte, los contenidos del programa de la asignatura facilitan el tratamiento de temas de la salud. En el proceso de búsqueda de soluciones surge la variante del uso de la tecnología, por cuanto al utilizarlo como medio didáctico posibilita la apropiación de conocimientos, la formación de hábitos y el desarrollo de habilidades, Por tanto el objetivo del trabajo es: Diseñar una página web para promover comportamientos psico-sociales saludables en las clases de inglés en los cadetes de la universidad militar “Arides Estévez Sánchez Los métodos utilizados fueron de nivel teórico y empíricos , entre ellos el análisis-

síntesis, inducción-deducción el histórico-lógico, la encuesta, la observación todo lo cual permitió la sistematización de los fundamentos teóricos y el diseño de la página Web.

Palabras claves: Estilo de vida, comportamiento psico-social, inglés, página web, formación integral

ABSTRACT

The all-round training of Young people is a priority to the Cuban government, including university students from the entire country. The concern on having a healthy life style is part of that all-round training and the psycho-social sphere of personality plays an important role within it. Students from "Arides Estevez Sánchez" Military University have shown some unhealthy behaviors in their academic and social performance. This is due to the nervous tension, the stress they face because of the army discipline and the unpleasant communication with bosses. That is why, the search of possible solutions through a curricular manner arises. In this sense, English lessons promote the interdisciplinary treatment by itself and make easier the treatment to several topics. On the other hand, the content of the syllabus encourage the treatment to health issues. In this process, the technological usage variant emerge because of as a didactic aid, it enhance the appropriation of knowledge, the habits training and the skills development; not only the communicative, but also the professional ones. That is how a web page was designed, with video and listening materials, readings, topics to be debated in order to promote healthy psycho-social behaviors; and to contribute, in a way, with the all-round training of Cuban cadets-to be from the English lessons.

Key words: Life style, psycho-social behavior, web page, english, all-round training

INTRODUCCIÓN

La revolución cubana se ha dado a la tarea de crear programas que impulsen, sobre todo, a los jóvenes a llevar una vida sana en todos los aspectos. Por ello, desde el triunfo revolucionario, el 1ro de enero de 1959, nuestro país es una potencia si en términos de salud se trata.

El gobierno cubano realiza ingentes esfuerzos para fomentar en toda la población, pero con marcado interés en los jóvenes, la práctica de ejercicios físicos, el interés por llevar una dieta balanceada, la utilización del tiempo libre en actividades productivas, el aprovechamiento del horario de sueño para lograr un mayor rendimiento en las tareas diarias, así como la regularidad y

consistencia de los horarios y las actividades, el cuidado del aseo y la presencia, la práctica del sexo protegido, las condiciones de trabajo y medioambientales, la sanidad, la instrucción, el tipo de relaciones interpersonales que se establecen y las maneras de enfrentar las tensiones de la vida lo que está estrechamente relacionado con comportamientos psico- sociales.

Al respecto, en la Universidad Militar “Arides Estévez Sánchez” los estudiantes que se forman como futuros oficiales de las Fuerzas Armadas Revolucionarias, deben mantener comportamientos saludables adecuados para afrontar las exigencias y demandas de su proceso de formación. El modelo del profesional declara la necesidad de lograr una formación integral que permita una actuación consecuente y responsable en aspectos relacionados con la salud individual y colectiva; de modo que puedan:

- Enfrentar desafíos,
- Manejar tensiones,
- Tomar decisiones,
- Relacionarse de manera asertiva,
- Tener un alto sentido de la responsabilidad individual y social
- Amar a su profesión y tener una jerarquía de valores en correspondencia con los priorizados por la sociedad.

Lo expresado evidencia el interés de fomentar estilos de vida saludables en los estudiantes, como parte de su formación integral; sin dejar de enfocarse en aspectos académicos e investigativos.

Sin embargo, los estudiantes que cursan el primer año de la carrera Contrainteligencia Militar adoptan algunos comportamientos psico-sociales no saludables cuando se sienten presionados por los exámenes, la disciplina militar o el cumplimiento estricto de los horarios en la escuela; lo que provoca:

- el hábito de fumar,
- trastornos en el sueño,
- Inseguridad en la toma de decisiones,
- algunos problemas en las relaciones interpersonales.

A esto se le añade que existen en la escuela pocos programas destinados a la orientación de los jóvenes, de modo que los enseñe a enfrentar la vida de la mejor manera posible y asumir comportamientos saludables en su modo de actuación.

Lo planteado evidencia la contradicción que persiste en el proceso de formación de los cadetes, entre la necesidad de lograr estilos de vida saludables como parte de la formación integral de los estudiantes y los comportamientos psico-sociales inadecuados que muestran los estudiantes, lo que no favorece la práctica de estilos de vida saludables.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto se formuló el siguiente **problema científico**: ¿Cómo promover comportamientos psico-sociales saludables en los cadetes de la universidad militar “Arides Estévez Sánchez”?

Para solucionar el problema científico la autora declara como objetivo: Diseñar una página Web para promover comportamientos psico-sociales saludables en las clases de inglés en los cadetes de la universidad militar “Arides Estévez Sánchez”.

DESARROLLO

La sistematización realizada sobre el tema objeto de investigación, permitió conocer la posición teórica de varios investigadores. Al respecto, la promoción de salud fue definida por la Carta de Ottawa en 1986, entre otros aspectos como “...proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma”.

Esta definición tiene una amplia repercusión en la sociedad ya que cada individuo debe identificar sus fortalezas y problemas en la toma de decisiones y en la ejecución de las acciones que desarrollan las fortalezas, solucionan los problemas y satisfacen sus necesidades. Todo esto influirá de forma positiva en su calidad de vida que no es más que las condiciones de vida social, económicas, políticas y ecológicas de la existencia del individuo y la conciencia que tienen estos de las oportunidades que ofrecen esas condiciones para satisfacer sus necesidades.

De acuerdo con la Carta de Ottawa, los estilos de vida saludables es uno de los determinantes sociales de la salud, los cuales se refieren a las características sociales dentro de las cuales la vida tiene lugar. Apuntan tanto a las características específicas del contexto social que influyen en

la salud como las vías por las cuales las condiciones sociales se traducen en efectos sanitarios¹. Autores como Roca Zayas² plantean que los estilos de vida son la manera general de vivir, pautas individuales de la conducta, determinadas por factores socioculturales y las características de cada personalidad.

Esto explica la influencia que tiene la sociedad en la que se desenvuelve cada individuo en la formación de su personalidad independientemente de las actitudes que este asuma por decisión propia, ya sean correctas o no y de su conducta personal que siempre estará marcada por factores externos. Por ejemplo, un individuo que se desarrolle en un medio hostil y de maltratos tiene grandes probabilidades de convertirse en una persona agresiva, no así uno que viva en un medio de tranquilidad y armonía quien seguramente será una persona serena y afable.

El medio puede influir positiva o negativamente en la formación de la personalidad y aunque esta puede ser modificada estará siempre marcada por los rasgos de la sociedad en que vive.

Por ello, se asume la posición de Restrepo, quien declara que los estilos de vida no pueden ser enmarcados en tan estrecho espectro ya que "...comprenden no solo algunos comportamientos reconocidos como saludables (dieta sana, ejercicios, entre otros), sino también otras actitudes y prácticas como tolerancia, solidaridad, respeto por las diferencias y los derechos humanos, que inciden en la vida colectiva..."

Al hacer referencia sobre los estilos de vida, se hace necesario mencionar los determinantes de salud, entre los que se encuentran: factores biológicos, estilos de vida, entorno (medios sociales) y servicios sanitarios. Como se puede observar, los estilos de vida es un determinante esencial de la salud de las personas.

Por su parte, los comportamientos psico-sociales se comprenden por: "La capacidad de una persona para enfrentar adecuadamente las exigencias y desafíos de la vida diaria y mantener un estado de bienestar mental, que es evidente mediante un comportamiento positivo y adaptable, en la interacción con las demás personas y con el entorno social y cultural".

¹ Tarlov A. 1996. Social determinants of health: the sociobiological translation. In Blane D, Brunner E, and social organization. Londres: Routledge. 71-93

² Roca Zayas, Alcides A. 2013. La promoción y educación para la salud como satisfactor para lograr una educación de calidad

De esta definición se comprende la importancia que revierte el estado de bienestar mental de las personas para poder interactuar comunicativamente en sociedad y en contextos culturales determinados.

Por ello, para la enseñanza del inglés como lengua extranjera se asume la implementación del enfoque comunicativo como concepción metodológica, por cuanto: concibe a la comunicación como actividad humana que pondera lo cognitivo y lo afectivo-volitivo para la expresión de significados, de propósitos funcionales en un medio interactivo, acentúa la utilización de procedimientos para solucionar problemas, desarrolla tareas significativas, utilizando a su vez un lenguaje significativo, pondera el desarrollo de los procesos mentales básico: análisis, síntesis, inducción, deducción, comparación, generalización, entre otros.

Como se puede apreciar la utilización de esta concepción metodológica facilita el tratamiento a comportamientos psico-sociales saludables al considerar tanto lo cognitivo como la esfera afectivo-motivacional.

Se asume además, la concepción didáctica de los recursos tecnológicos como medio y canal de instrucción y educación, ya que facilitan la apropiación de conocimientos, la formación de hábitos y el desarrollo de habilidades; así como el tratamiento diferenciado e intencionado a problemas relacionados con los comportamientos psico-sociales y de formación general.

Con el propósito de indagar en la problemática constatada, se realizó un diagnóstico de exploración inicial, para el cual se tuvo en cuenta los siguientes indicadores:

VARIABLE	INDICADORES
Comportamientos psico-sociales	<ul style="list-style-type: none">- Comunicación efectiva- Influencia grupal- La relación jefe-subordinado- Condiciones de vida estudiantil

Se aplicó una encuesta a estudiantes, a profesores (anexo 1 Y 2) y una guía de observación a clases y a actividades extradocentes, con el propósito de corroborar la situación en relación con los comportamientos psico-sociales.

Al respecto, los tres instrumentos facilitaron la interpretación del problema existente. Se corroboró que el tratamiento a los estilos de vida y en especial lo relacionado con los comportamientos psico-sociales no se trabaja de manera intencionada ni frecuente. De igual manera, la relación jefe-subordinado tiene un nivel de afectación alto. Los resultados se pueden observar en el gráfico 1:

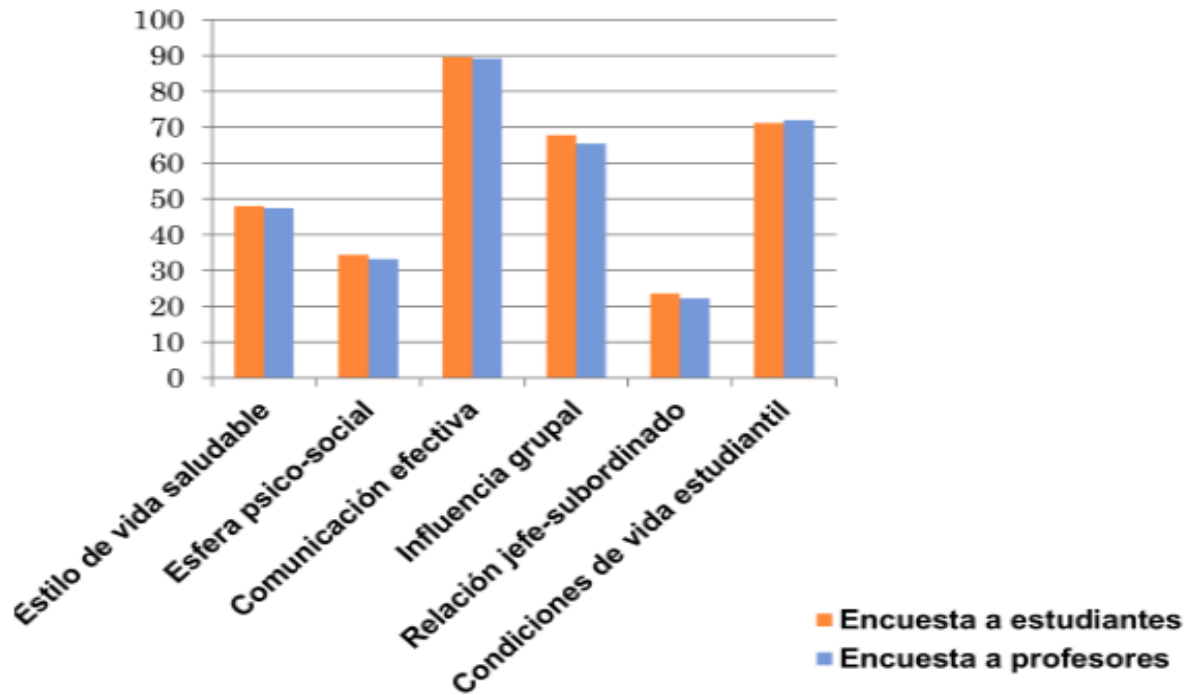


Gráfico 1: Resultados de la encuesta a profesores y a estudiantes.

Por otra parte, la observación corroboró datos muy similares. Los resultados se pueden observar en el gráfico 2:

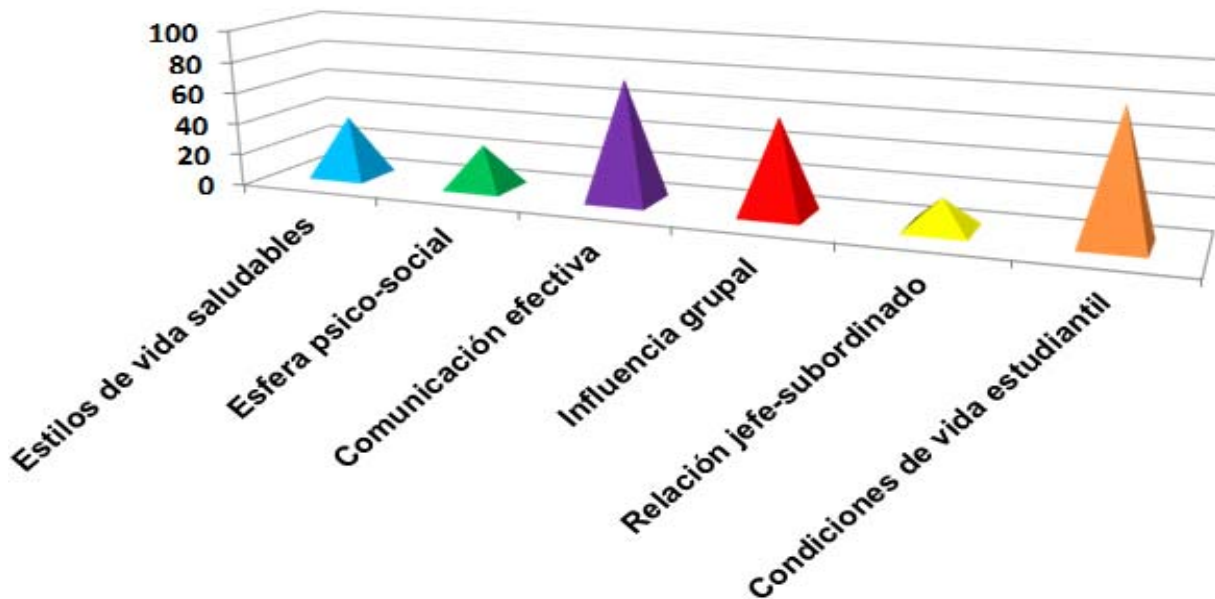


Gráfico 2: Resultados de la observación a clases y a actividades extradocentes.

Los resultados que se muestran en la gráfica 1 y 2 evidencian las siguientes fortalezas y debilidades en el proceso.

Fortalezas: Las condiciones de vida estudiantil y la comunicación efectiva.

Debilidades: Tratamiento a temas de estilos de vida, tratamiento a la esfera psico-social, influencia grupal y la relación jefe-subordinado.

La posición teórica asumida y los resultados del diagnóstico, permitieron el diseño de la propuesta de solución al problema científico declarado. Al respecto, la página web diseñada se fundamenta en el Enfoque Histórico Cultural de Lev. S. Vigotski, por cuanto:

- Concibe a la persona como un ser bio-psico social,
- Está fuertemente enraizado en el materialismo dialéctico,
- Declara que el ser se apropia de la cultura mediante interacciones socio-culturales,
- Plantea la utilización de mediadores para la apropiación de conocimientos, formación de hábitos, actitudes y desarrollo de habilidades.

De igual manera, se asume el Enfoque Comunicativo para la enseñanza de lenguas extranjeras.

La página web se titula "PROMOVIENDO SALUD MEDIANTE EL INGLÉS". (

Esta página contiene: 3 audiciones, 3 videos, 4 lecturas, 4 temas para debatir, 1 biblioteca virtual y 1 galería de fotos (anexo 1)

A modo de ejemplo se muestra una de las actividades de la página Web.

VIDEO: LA CONSTRUCCIÓN PSICOLÓGICA DE LA REALIDAD

Actividades antes de la observación

1- Lluvia de ideas sobre el título del video

2- Preguntas sobre cómo consideran que debe asumirse la realidad de la vida:

- ¿Cómo enfrentas los deberes diarios?
- ¿Aceptas consejos de tus semejantes?
- ¿Te molestan cuando no comparten tu opinión?
- ¿Cómo te sientes al ayudar a un compañero?
- ¿Qué sientes al no coincidir con la opinión de tu jefe inmediato superior?
- ¿Cómo lidias con esta situación?

Actividades durante la observación

1- Verificar las predicciones de la lluvia de ideas.

2- Observa el material y responde:

- ¿Qué aspectos influyen las percepciones de la vida?
- ¿Qué se plantea sobre las actitudes de las personas?
- ¿Qué tipos de estudios se han realizado al respecto?
- ¿Qué papel juega la expresión facial en la transmisión de opiniones?

Actividades después de la observación

1- Trabajo en parejas: intercambiar las respuestas dadas a las preguntas del video.

2- Debate grupal sobre las preguntas respondidas.

3- Redacte un texto de no menos de 100 palabras donde expongas lo que aprendiste con la observación del video.

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teóricos sistematizados, han permitido confirmar que los comportamientos psico-sociales saludables dependen tanto de la personalidad del individuo como de los rasgos de la sociedad en que vive
2. Los resultados del estudio diagnóstico permitieron constatar fortalezas y debilidades, estas últimas evidenciadas en el poco tratamiento a temas de estilos de vida y de la esfera psico-social, así como la influencia grupal y la relación jefe-subordinado.
3. La página web diseñada como medio didáctico y canal de instrucción y educación, está integrada por audiciones, videos, lecturas y temas de debate para promover comportamientos psico-sociales saludables.

RECOMENDACIONES

1. Continuar sistematizando los aspectos teórico-metodológicos del tema objeto de investigación.
2. Constatar la factibilidad de la página Web diseñada mediante su implementación en la práctica pedagógica.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barreto Gelles, Iván, Hernández, Pedro. Hacia una pedagogía del audiovisual en la escuela: la experiencia cubana.2005.
2. Del Toro, M, et al. (2003). La preparación del guión y los protocolos de pruebas en el proceso de control de la calidad en la elaboración del software educativo. Soporte digital. La Habana, Cuba: Universidad de Ciencias Pedagógicas “Enrique José Varona”.

3. Delors, J.et (1993). La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión internacional sobre la Educación para el siglo XXI. Soporte digital. Ediciones UNESCO. Francia.
4. Farinñas, J.L. et al. (2013). Los recursos y herramientas por la gestión de la información en la formación inicial y permanente del docente en cuba. Curso 11. Pedagogía 2013. Soporte digital. La Habana, Cuba: Ministerio de Educación.
5. Fernández, B, y Parra J, 1999). Los medios de enseñanza en la tecnología educativa. Soporte digital. La Habana, Cuba: Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”.
6. Fernández, S. A (2011) Brief review of the use of technology and its current state as a support of the educational process. Post graduate course. Oral Lecture. La Habana, Cuba: Universidad de Ciencias Pedagógicas “Enrique José Varona”. 2011.
7. Infiesta, José A. (2012). Estilos de vida y juventud. Editorial Pueblo y Educación.
8. Nocado de León, I. y otros:(2001) Metodología de la investigación educacional. Segunda parte. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
9. Roca Zayas, Alcides A. (2013). La promoción y educación para la salud como satisfactor para lograr una educación de calidad.
10. Roca, A. (2005). Una propuesta didáctica a partir de la relación objetivo-contenido-método para el perfeccionamiento de la educación de la sexualidad mediante el currículo de la secundaria básica pinera. [Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas]. La Habana, Cuba: Ministerio de Educación.
11. Sánchez Trovar, Ligia. (2006) Estilos de vida y participación comunitaria. La calidad de vida como finalidad.

Anexo 1. Encuesta a estudiantes

Objetivo: comprobar los conocimientos de los estudiantes sobre los estilos de vida saludables relacionados con la esfera psicosocial, así como conocer las conductas reales asumidas por ellos.

Estimado estudiante:

El siguiente cuestionario tiene como objetivo conocer tu opinión acerca del tratamiento dado en tu centro escolar a los estilos de vida saludables relacionados con la esfera psicosocial, así como las conductas asumidas por ti. Tus criterios serán de suma importancia para perfeccionar el tratamiento de este tema en las clases de inglés. La encuesta es anónima, responde con la mayor objetividad posible. Gracias por la cooperación.

1. ¿Conoces la importancia de asumir estilos de vida saludables?
a) ___ Si b) ___ No

2. ¿Conoces la repercusión que tiene la esfera psicosocial dentro de los estilos de vida?
a) ___ Si b) ___ No

3. ¿Mantienes una comunicación efectiva con tus compañeros y profesores?
a) ___ Siempre b) ___ Algunas veces c) ___ pocas veces c) ___ Nunca
4. ¿Escuchas las opiniones y consejos de tus compañeros antes de tomar decisiones?
a) ___ Siempre b) ___ Algunas veces c) ___ pocas veces c) ___ Nunca
5. ¿Mantienes una buena relación con tu jefe inmediato superior?
a) ___ Siempre b) ___ Algunas veces c) ___ pocas veces c) ___ Nunca
6. ¿Tus condiciones de vida en la escuela te permiten no sentirte presionado ante situaciones de aprendizaje?

a) ___ Siempre b) ___ Algunas veces c) ___ pocas veces c) ___ Nunca

7. ¿Crees que tu estilo de vida es saludable desde el punto de vista psicosocial?

Anexo 2. Encuesta a profesores

Objetivo: identificar cómo la promoción de estilos de vida saludables relacionados con la esfera psicosocial modifica el comportamiento de los estudiantes

Estimado profesor:

En la universidad militar “Arides Esteves Sánchez” se está realizando una investigación sobre la promoción de estilos de vida saludables relacionados con la esfera psicosocial. Sus opiniones acerca del trabajo que se realiza en este sentido serán de gran utilidad para diseñar una página web para perfeccionar el tratamiento de estos contenidos en las clases de inglés. Responda cada pregunta con la mayor objetividad posible. Gracias por la cooperación.

1- ¿Cree usted que sus estudiantes conocen la importancia de mantener un estilo de vida saludable?

a) ___ Si b) ___ No

2- ¿Conocen los estudiantes la repercusión que tiene la esfera psicosocial dentro de los estilos de vida?

a) ___ Si b) ___ No

3- ¿Los estudiantes mantienen una comunicación efectiva entre sus compañeros y profesores?

a) ___ Siempre b) ___ Algunas veces c) ___ pocas veces c) ___ Nunca

4- ¿Los estudiantes escuchan las opiniones y consejos de sus compañeros para tomar decisiones?

a) ___ Siempre b) ___ Algunas veces c) ___ pocas veces c) ___ Nunca

5- ¿Existe una buena relación entre los estudiantes y sus jefes?

a) ___ Siempre b) ___ Algunas veces c) ___ pocas veces c) ___ Nunca

6- ¿Las condiciones de vida de los estudiantes en la escuela propician estrés ante situaciones de aprendizaje?

a) ___ Siempre b) ___ Algunas veces c) ___ pocas veces d) ___ Nunca

7- ¿Contribuye el Modelo del profesional a guiar al profesor en la promoción de salud?

Anexo 3. Página web