



Julio 2011

**EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMÁTICA Y LA
COMUNICACIONES (TIC) EN LA FORMACIÓN DE UNA CULTURA DE
ESTILOS DE VIDA SANOS DE LOS ADOLESCENTES**

Eglis Maylin Lamour Moreno

Prof. Asistente

Universidad de Ciencias Pedagógicas “Frank País García”, Cuba

eglis@ucp.sc.rimed.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Lamour Moreno, M.: *El uso de las tecnologías de la informática y la comunicaciones (TIC) en la formación de una cultura de estilos de vida sanos de los adolescentes*, en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, julio 2011. www.eumed.net/rev/cccss/13/

INTRODUCCIÓN

“...El mundo camina hacia la era electrónica... Todo indica que esta ciencia se constituirá en algo así como una medida del desarrollo; quien la domine será un país de vanguardia. Vamos a volcar nuestros esfuerzos en este sentido con audacia revolucionaria...”¹

Tal afirmación fue realizada por el Ché en marzo de 1962 respecto a la era electrónica, se convirtió años después, gracias al desarrollo de la ciencia y la tecnología, no sólo en conjetura de dicha era, sino en antecedentes de la “era de la información” o “sociedad de la información y las comunicaciones”, a la cual está abocado el mundo de hoy y que será la culminación de una nueva revolución industrial, cuyo exponente principal son las nuevas tecnologías de información, entendidas como la integración y la convergencia de la computación, la microelectrónica, las telecomunicaciones y la automatización.

El desarrollo científico - técnico alcanzado en la época actual en manos de la sociedad, garantiza que el uso de nuevas tecnologías incremente la productividad y el bienestar del hombre, entre las que se destaca la computadora, la que ha pasado a ocupar un lugar trascendente en todas las esferas de la vida social. Ello revela la importancia de que todos los miembros de la sociedad estén preparados para su utilización en los diferentes sectores sociales que se encuentran insertados; y fundamenta la necesidad de crear una cultura informática en la sociedad, en este caso constituye una arista de esta problemática, la preparación de los profesores, de modo que puedan estar a tono en relación con el desarrollo acelerado de la informática.

La revolución de las comunicaciones lleva a la formación de una particular cultura que tiene, en esta ocasión, un carácter universal. El acceso a la información hace que a través de Internet u otras redes informáticas, sea posible obtener rápidamente más información de cualquier ámbito de la ciencia o la cultura, de la que hubiese sido imposible imaginar hasta hace no muchos años.

Es conocido que las universidades ocupan un papel central en el desarrollo cultural, económico y social de un país, y por tanto no puede estar al margen de estos cambios. Es

¹ Revista Giga, 1990

por ello que para la escuela cubana resulta un desafío incorporar las nuevas tecnologías informáticas como medio de comunicación, para contribuir a la formación de valores y una conducta responsable en los adolescentes de la universidad relacionado con estilo de vida sano, con el fin de saber más a fondo de este tema que es uno de los principales que debemos tratar con los adolescentes de esta institución, para que ellos sepan como enfrentarse a la sociedad en el ejercicio de su profesión.

La Educación para la Salud está basada en un esquema que el docente no ha podido resolver, por no estar preparado profesionalmente para desempeñar el papel que le corresponde dentro de la escuela como institución rectora de la educación de las nuevas generaciones. Además no es común que se utilice un software o programa informático como medio de comunicación, que opere para preparar al estudiante o adolescente en el tema referente a estilo de vida sano.

DESARROLLO

Es difícil guiar a los adolescentes sobre cómo vivir un estilo de vida sano, de ambiente saludable y mejor calidad de vida, pues en esta edad no se tiene conciencia de cómo hacerlo. Es por ello que padres y maestros deben ser reflexivos en cuanto a qué es la adolescencia y asumir modos de actuación acordes con la edad de sus hijos o educandos.

La adolescencia es "la etapa de la vida durante la cual el individuo busca establecer su identidad adulta, apoyándose en las primeras relaciones objetales - parentales - internalizadas y verificando la realidad que el medio le ofrece, mediante el uso de los elementos biofísicos en desarrollo a su disposición y que a su vez tienden a la estabilidad de la personalidad en un plano genital, lo que sólo es posible si se hace el duelo por la identidad infantil".²

“El término proviene del latín *adolescere*, y significa ir creciendo, desarrollarse hacia la madurez, hacerse adulto. Hay diferentes conceptualizaciones sobre el término.

² Knobel M., El síndrome de la adolescencia normal, incluido en Aberastury A. y otros, "La adolescencia normal", Paidós, Buenos Aires, pp 39-40.

Algunos ubican la adolescencia como un periodo vital entre la infancia y la adultez. Otros la conciben como un 'segundo nacimiento', en tanto entienden que en ese periodo se reavivan ciertos conflictos relacionados con el estado de indefensión del bebé, enfrentado a un mundo que le es caótico y desconocido."³

Los adolescentes están muy expuestos a cambios sociales que los pueden conllevar a realizar determinadas acciones y adoptar actitudes negativas que influenciado, por un medio desfavorable lo puede conducir a conductas inapropiadas para el hombre que se quiere formar. Es por ello que es necesaria la orientación como primera pauta a seguir en la formación de los adolescentes con un estilo de vida sano.

Formar a los adolescentes con un estilo de vida sano, es una tarea sumamente compleja, ya que esta no se puede atribuir solamente al individuo, a su familia, a la escuela o a su entorno social. En todos estos ámbitos existen condiciones que inciden en su formación, por ello se afirma que este es un fenómeno sistémico y multicausado. Esto hace necesario también que muchos sectores de la sociedad realicen una acción coordinada en la tarea de prevención de una conducta inadecuada, pues de esta manera es posible obtener mayores logros. Por todo lo antes expuesto es que en el nuevo modelo de la Enseñanza Superior se hace necesario fortalecer este proceso a través de las TIC.

Muchas de las costumbres que forman parte de un estilo de vida interfieren negativamente en nuestra vida. Por ejemplo, consumir bebidas alcohólicas con frecuencia nos induce más a los accidentes, disminuye el rendimiento docente, en general afecta las relaciones sociales y familiares. Un ejercicio repetido se vuelve un hábito, un hábito repetido se vuelve una práctica y la práctica de una serie de costumbres se vuelve un estilo de vida.

Debemos tener presente siempre que un estilo de vida sano es la manera como las personas se comportan con respecto a la exposición de agentes dañinos que representan riesgo para la salud. No obstante, lo importante es que cada persona haga su propio

³ (Rascovan S., Los jóvenes y el futuro, Psicoteca Editorial, Buenos Aires, 2000, pág. 23).

estilo de vida sano y tome conocimiento de cuáles son aquellos hábitos que más le afectan, para luego asumir conscientemente su responsabilidad consigo mismo de empezar a cambiarlos.

El sistema educacional cubano debe de tener consciencia que los profesores son los formadores de las nuevas generaciones y de ahí su responsabilidad de formar una conducta responsable con respecto a este tema. Como insertar el tema en el proceso docente educativo (PDE) con la utilización de tecnología de la informática y las comunicaciones (TIC), como medio de información también es nuestra responsabilidad; debemos ser capaces de diseñar estrategias y metodologías para su inserción.

Los progresos tecnológicos reemplazan progresivamente la carga física de las tareas por el stress y el sedentarismo. La evolución de la sociedad en general, trae a la vez un envejecimiento progresivo de la población activa. Es cierto que las dificultades económicas y el escaso tiempo que utilizamos para lograr un estilo de vida sano tienden a nuevas formas de vida que están marcadas por la precariedad e inseguridad.

En Cuba se trata de manifestar esta situación como una revolución, pero más claramente ocurre como una involución social que afecta directamente la salud de la población y sus estilos de vida; dicha involución esta marcada por una crisis económica la cuál el sistema social cubano siente la responsabilidad de darle otro entorno, donde las personas mejoren su estatus económico - social para así poder hablar de mejor calidad de vida. La paz y la tranquilidad son básicas para tener un estilo de vida sano. El Programa para la Salud cubano ha reconocido los efectos beneficiosos que tiene vivir con una óptima salud mental y física.

Las personas son conscientes de su finitud y se encuentra consigo mismo en la medida en que se amplía su visión con respecto a elevar sus condiciones sociales - económicas, busca solución a sus problemas y con esfuerzo e inteligencia es capaz de traducirlo en mejoría para su vida.

El hombre, es un ser social, espiritual, que mantiene en armonía el conocimiento salud – enfermedad, como adaptación del organismo al ambiente en que vive y se desarrolla. En

esta armonía interviene un "estilo de vida sano" sostenido por los valores propios de cada uno:

1. Valores históricos
2. Valores culturales
3. Valores económico - sociales

Debemos tener en cuenta que el Programa de Promoción de la Salud de las universidades de las ciencias pedagógicas forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los adolescentes, dentro de su entorno estudiantil, familiar, comunitario y social.

Por lo tanto, una de las principales funciones de la educación cubana es transmitir los conocimientos y habilidades que promuevan el cuidado de la propia salud y ayuden a prevenir conductas de riesgo.

¿Es estilo de vida saludable sano?

Esta es una pregunta que todos debemos realizarnos en un momento determinado, para descubrir aquellas costumbres que afectan la propia salud y bienestar. Hay muchas costumbres que son perjudiciales y sin embargo se vuelven parte de la vida de las personas y no por eso deja de ser un estilo de vida, por ejemplo:

1. La alimentación en exceso o ingerir comida con alto contenido en grasas y preservativos.
2. Comer a deshoras.
3. Cepillarse los dientes pocas veces al día.
4. Ingerir bebidas alcohólicas y cigarrillos en exceso.
5. No realizar ningún tipo de ejercicios físicos.
6. Trasnchar o no dormir lo suficiente (como mínimo 8 horas ininterrumpidas).
7. Conducir en estado de embriaguez un vehículo.
8. No aplicar las medidas de seguridad en el trabajo.
9. Ver televisión la mayor parte del tiempo libre.
10. No compartir actividades en familia.

Entre otras.

Factores del estilo de vida:

1. Consumo de Tabaco.
2. Ingesta de Alcohol Nociva.
3. Consumo de Productos con Cafeína.

Muchos de estos hábitos que forman parte de estilos de vida interfieren en el desempeño social de las personas. Por ejemplo, consumir bebidas alcohólicas con frecuencia nos predispone más a cometer errores, somos más propensos a los accidentes, afecta el rendimiento docente, las relaciones con compañeros y superiores.

Lo importante es que cada persona realice una lista y tome seriedad en cuáles son aquellos hábitos que más le afectan a su salud para luego cambiarlos responsablemente, es obligación consigo mismo el empezar a realizarlo lo antes posible. De ahí la importancia de identificar cuanto antes cuáles son aquellas costumbres personales que afectan nuestra salud y su buen desempeño.

Es una obligación personal además, que cada quien sea capaz de elegir el estilo de vida sano más adecuado y saludable que realmente venga a tono con su situación económico-social.

Para poner ejemplos de estilos de vida sanos hay que tener en cuenta varios conceptos, tales como:

1. Realizar ejercicios físicos: La valoración previa y las recomendaciones de ejecutar ejercicios siempre con prescripción médica previa.
2. Dieta y alimentación: El objetivo de la dieta es aprender una nueva forma de alimentarse de la manera más completa posible y con todos los nutrientes necesarios para tener una vida sana y mantener un peso adecuado.
3. Actividad laboral: porque es la que nos permite poseer una economía para realizar las actividades esenciales y básicas; "el poder vivir, comer, beber, alojarse bajo un techo, vestirse y otras".

4. Dormir las horas suficientes, el descanso y el tiempo libre: las horas que una persona debe dormir diarias son 8 de manera ininterrumpida y estar despiertos 16 que se puede ocupar en trabajo, diversión o relajamiento de la manera que mejor le plazca.
5. Alejados de vicio y ocio: la ociosidad es la madre de todos los vicios por lo que se recomienda siempre que se tenga un tiempo libre usarlo en algo productivo ya cualquier tipo de vicio es perjudicial para la salud.

Para llevar estilos de vida sanos incluye comidas sanas y mantenerse activo. Estos buenos hábitos harán que su cuerpo exprese:

- Tenemos más energía.
- Nos sentimos muy bien.
- Dormimos mejor.
- Nos sentimos más relajados.
- Estamos poniendo de nuestra parte para prevenir cardiopatías, cáncer, diabetes

Tipo 2 y obesidad.

Las necesidades humanas universales, son iguales en todas el mundo no importa cultura, ni momentos históricos, su diferenciación la establece el mecanismo o medio para su utilización para compensarlas. La compensación de estas necesidades humanas debe darse en tres contextos completamente interrelacionados:

- En relación con uno mismo.
- En relación con el grupo social.
- En relación con el medio ambiente.

Tenemos que tener en cuenta todos estos aspectos antes mencionado para lograr estilos de vida sano, pero sin dejar de ver un aspecto fundamental que es aplicado en el ámbito escolar y que no es más que la investigación destinada a la educación, como posibilidad de construir conocimientos pedagógicos con la utilización de la TIC como medio de comunicación que propicien la construcción de hábitos saludables a través de metodologías adecuadas.

Hay que tener en cuenta el intercambio de experiencias, saberes, recursos humanos, técnicos y físicos para el desarrollo del proyecto, permitiendo precisar los compromisos y obligaciones del PDE.

Todos estos aspectos hacen que la utilización de las TIC como medio de comunicación en el PDE, puede utilizarse para la creación de medios audiovisuales, software educativos, sitio Web, página Web, multimedia educativas realizados por el docente en el tratamiento de este tema para que así el estudiante pueda apropiarse de los conocimientos de una forma creativa.

Todas estas potencialidades pueden ser utilizadas por el docente en el PDE en todas las carreras de las universidades de ciencias pedagógicas de nuestro país como una alternativa para tratar este tema con sus estudiantes y así el podrá de una forma creativa identificar los problemas de salud con respecto a estilos de vida sanos que aqueja a sus estudiantes siempre tomando en cuenta que puede ser utilizado como una vía para el trabajo con el tema.

CONCLUSIONES

Los estilos de vida sanos, los comportamientos con respecto a la salud, son difíciles de transformar. Pero a no ser que se transformen las conductas que involucran altos riesgos, permanecerán muchas enfermedades evitables y seguirán las muertes prematuras.

Los comportamientos inadecuados que más influyen en el estado de salud, tanto física como mental son los malos patrones sobre alimentación, el mal hábito de fumar, las actividades de trabajo, la mala higiene personal, la actividad sexuales sin la debida protección, el consumo y abuso de sustancias tóxicas. Con el marco especial de los Valores Culturales, Sociales e Históricos.

La utilización de TIC como medio de comunicación en el PDE es una alternativa, una estrategia que le permite a los docentes trabajar de una forma creativa con sus estudiantes, le da la posibilidad de desarrollar sus potencialidades físicas, sociales e

intelectuales y así poderle dar tratamiento a este tema; permite además la construcción del conocimiento con la participación de sus estudiantes.

Los adolescentes tienen tendencia a la imitación y adopción de estilos de vida desfavorables para su existencia, porque a esa edad no hay una conciencia con respecto a los problemas de salud que se puede adquirir a lo largo de sus vidas. Los docentes son los encargados de educar a estos, respecto este tema y así le permite adquirir conciencia de cómo vivir con calidad y estilos de vida sanos.

BIBLIOGRAFÍAS

- DUNCAN, P. Estilos de Vida. En Medicina en Salud Pública. 1986.
- GIRALDO Z., L.F. Familia y teorías de desarrollo. En Cuadernos de Familia (2). Universidad de Caldas. Manizales 1987.
- PSZEMIAROWER, N.P. y PSZEMIAROWER S.N. Calidad de Vida y Desarrollo en la Vejez. En Revista Geriátrica, 1992; 8 (1): 33 - 37.
- DESJARLAIS ROBERT Y OTROS - Salud Mental en el Mundo - Organización Panamericana de la Salud -1997.
- MANFRED Max - Neff. Desarrollo a Escala Humana. Cepaur. Fundación Dag Hammarskjold 1986.
- O.P.S. La Atención de los Ancianos: Desafío para los años noventa. Washington 1994.
 - <http://www.encolombia.com/medicina/enfermeria/enfermeria5202-escuela.htm>. 27 de junio 2011.
 - www.seattlechildrens.org 27 de junio 2011.
 - <http://www.psicologiaincientifica.com/bv/psicologia-307-6-estilo-de-vida-saludable-puntos-de-vista-para-una-opcion-actual-y-necesaria.html> 27 de junio 2011.
 - <http://www.ligasmayores.bcn.cl/content/view/1357174/Estilos-de-vida-saludables.html> 28 de junio 2011.
 - <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm> 29 de junio 2011.