



## EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS INFORMÁTICAS EN LA FORMACIÓN DE UNA CULTURA DE ESTILOS DE VIDA SANOS.

**Autora: MSc. Eglis Maylin Lamour Moreno.**

Email : [eglisamaylin@uo.edu.cu](mailto:eglisamaylin@uo.edu.cu)

Universidad de Oriente. Santiago de Cuba

Dirección de Informatización. Departamento de Desarrollo de Software y Tecnologías

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Eglis Maylin Lamour Moreno (2020): "El uso de las tecnologías informáticas en la formación de una cultura de estilos de vida sanos", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (febrero 2020). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/02/uso-tecnologias-informaticas.html>

<http://hdl.handle.net/20.500.11763/caribe2002uso-tecnologias-informaticas>

### **Resumen**

La siguiente investigación está orientado a guiar los estudiantes universitarios acerca de la importancia del uso de los medios de comunicación, software o programas informáticos, con los cuáles darle tratamiento a esta temática y trabajar para preparar a los estudiantes y docentes en el tema referente a los estilos de vida sanos partiendo de su concepto. Dejando claro docentes deben de ser reflexivos en cuanto a qué es un estilo de vida sano y su relación con las TIC. Así mismo refiere la importancia de la utilización de TIC como medio de comunicación en el PEA como alternativa, estrategia; la cual permite a los docentes trabajar de una forma creativa con sus estudiantes, dándole 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. Siendo en si el personal docente el encargado de educar a estos, respecto a este tema y permitir así adquirir conciencia de cómo vivir con calidad y estilos de vida sanos.

### **Summary**

The following research is aimed at guiding university students about the importance of the use of media, software or computer programs, with which to deal with this issue and work to prepare students and teachers on the subject regarding Healthy lifestyles based on your concept. Making teachers clear should be thoughtful about what a healthy lifestyle is and its relationship with ICT. It also refers to the importance of the use of ICT as a means of communication in the EAP as an alternative, strategy; which allows teachers to work in a creative way with their students, giving them the possibility to develop their physical, social and intellectual potential and thus be able to treat this issue; It also allows the construction of knowledge with the participation of its students. Being in itself the

teaching staff responsible for educating them, regarding this issue and thus allow awareness of how to live with quality and healthy lifestyles.

**Palabras claves:** estilo de vida sano, Tecnologías la Información y el Conocimiento (TIC), docentes, estudiantes, Proceso de Enseñanza Aprendizaje (PEA).

**Keywords:** healthy lifestyle, Information and Knowledge Technologies (ICT), teachers, students, Learning Teaching Process (LTP).

## **Introducción.**

En la actualidad el uso de las tecnologías está presente en la vida diaria de todo ser humano al igual que el deporte como un estilo de vida sano. Cada vez son más las aplicaciones y dispositivos que cuentan con los últimos avances tecnológicos para estar en forma y al servicio de nuestra salud.

La salud pública es considerada como el esfuerzo organizado de la sociedad, para mejorar, promover, proteger y restaurar la salud de las personas mediante actuaciones de alcance colectivo. La preservación de la salud humana es vital e importante por lo que se hace necesario combinar salud, estilo de vida sano y tecnologías, es sorprendente los adelantos tecnológicos existente al servicio del deporte y la actividad física.

“...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...”<sup>1</sup>

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 las tecnologías informática incrementa la productividad y el bienestar del hombre, 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 docentes universitarios, de modo que puedan estar a tono en relación con el desarrollo acelerado de las tecnologías informáticas.

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, las redes sociales entre otras formas de comunicación existente en la sociedad, 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.

---

<sup>1</sup> Revista Giga, 1990

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 por ello que para las universidades cubanas resulta un desafío incorporar las tecnologías informáticas como medio de comunicación, para contribuir a la formación de valores y una conducta responsable en los estudiantes 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 estudiantes de universitarios, para que ellos estén al tanto de cómo 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 universidad 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 en el tema referente a estilo de vida sano.

### **Desarrollo**

La importancia de la tecnología en la educación y en la cultura física como estilo de vida sano es algo primordial, necesario tanto para el estudiante como para los docentes, por lo que sería bueno que se aplicara en el contexto deportivo no solo como teórico; para que ayude al su aprendizaje por medio de la tecnología y le ofrece herramientas de manejar y controlar un ambiente diferente al deporte el cual contribuiría a un estilo de vida saludable y sano.

Es difícil guiar a los estudiantes 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 los docentes deben ser reflexivos en cuanto asumir modos de actuación acordes con la edad de sus estudiantes.

Los estudiantes universitarios se encuentran 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 en su formación profesional y personal. Es por ello que es necesaria una buena orientación por parte de los docentes en la formación inicial para que potencien su estilo de vida sano.

Potenciar la formación de los estudiantes respecto a cómo adquirir 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 el ámbito escolar existen condiciones que inciden en la formación del estudiante, 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 se hace necesario que en el modelo de la Enseñanza Superior se fortalezca este proceso a través de las Tecnologías Informáticas con el manejo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) y las Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento (TAC).

Muchas de las costumbres que forman parte de un estilo de vida sano no son las más aceptada por los estudiantes ya que como bien se hace referencia anteriormente a esa edad no se actúa con una conciencia responsable antes la 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 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 docentes 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 de enseñanza-aprendizaje (PEA) con la utilización de las 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 está marcada por una crisis económica la cual 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 éticos
2. Valores históricos
3. Valores culturales
4. Valores económico-sociales

Se debe de tener en cuenta el Programa de Promoción de la Salud existente en cada país para que así las universidades tengan dentro de su misión una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los estudiantes, dentro de su entorno estudiantil, familiar, comunitario y social; 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.

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.

El estudiante debe de interactuar con las tecnologías informáticas para realizar búsqueda de información sobre cómo tener un estilo de vida sano, el docente a través de clases prácticas puede potenciar esta tarea y facilitarle el trabajo a sus estudiantes para que tengan un aprendizaje más profundo de esta temática. En la actualidad el alcance que se tiene con la tecnología obliga a los docentes a implementarla como recurso de más en sus programas de clase.

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 la 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.
6. Regulación del tiempo por los estudiantes del uso de las TIC.

La sociedad actual se establece en un mundo cambiante, en una época de transformaciones y en un periodo de transición a la adaptación de la sociedad a las tecnologías. Internet, móviles y videojuegos ocupan un espacio importante en el proceso de socialización, influyendo en comportamientos y actitudes (Levis, 2002); en consecuencia la psicología, como ciencia y como práctica profesional no puede permanecer ajena a esta transformación (Saldaña, 2001).

Las necesidades humanas universales, son iguales en todo 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.

Por otro lado, las TIC están presentes en todos los ámbitos de la realidad científica, cultural y social, y constituyen un elemento esencial del funcionamiento de nuestra vida cotidiana. La adolescencia es una etapa que merece una atención especial con respecto a sus relaciones con las TIC, sobre todo porque es un colectivo muy sensible al momento y al entorno social en el que vive y también porque estas tecnologías están especialmente presentes en su vida. Los adolescentes, fascinados por Internet, el móvil y los videojuegos, han encontrado en estas tecnologías un medio extraordinario de relación, comunicación, aprendizaje, satisfacción de la curiosidad, ocio y diversión. Poco a poco, esto conlleva que las TIC se conviertan en un elemento importante e imprescindible en sus vidas (Machargo, Luján, León, López y Martín, 2003).

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 PEA.

Todos estos aspectos hacen que la utilización de las TIC como medio de comunicación en el PEA, puede utilizarse para la creación de medios audiovisuales, software educativo, 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 PEA en todas las carreras de las universidades cubanas 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 sexual 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 PEA 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 estudiantes universitarios 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. (1986). Estilos de Vida. En Medicina en Salud Pública. Revisado agosto de 2019.

Giraldo Z., L.F. (1987). Familia y teorías de desarrollo. En Cuadernos de Familia (2). Universidad de Caldas. Manizales. Revisado agosto de 2019.

Pszemiarower, N.P. y Pszemiarower S.N. Calidad de Vida y Desarrollo en la Vejez. En Revista Geriátrica, 1992; 8 (1): 33 - 37. Revisado septiembre de 2019.

Desjarlais Robert y otros (1997)- Salud Mental en el Mundo - Organización Panamericana de la Salud. Revisado octubre de 2019.

Manfred Max - Neff. (1986). Desarrollo a Escala Humana. Cepaur. Fundación Dag Hammarskjold. Revisado octubre de 2019.

Martínez Tébar, Laura (2014). Cómo influye la tecnología en el deporte.pdf

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 2019.

[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org) 27 de junio 2019.

<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-307-6-estilo-de-vida-saludable-puntos-de-vista-para-una-opcion-actual-y-necesaria.html> 27 de junio 2019.

<http://www.ligasmayores.bcn.cl/content/view/1357174/Estilos-de-vida-saludables.html> 28 de junio 2019.

<http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm> 29 de junio 2019.