

## Los estilos de vida y la convivencia escolar saludable

### *Healthy lifestyles and school life*

*MSc. Circe Sánchez-Rodríguez, circe@uo.edu.cu*

*Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba*

### **Resumen**

Fomentar una cultura en salud no solo hacia el cuidado físico sino mental del ser humano es una prioridad en la formación de los profesionales de la Educación Preescolar, evidenciándose en el diagnóstico implementado, que aportó la información necesaria del estado real y deseado en cuanto a las insuficiencias que presentan los estudiantes de 1er, 2do y 3er año del curso diurno de la Licenciatura en Educación Preescolar; en sus estilos de vida para la formación de la convivencia en el contexto universitario. Se demuestra la necesidad de la elaboración de una estrategia educativa que contribuya a la formación de la convivencia a partir de la promoción de estilos de vida saludables, que en manos de docentes favorecerá a transformar las actitudes comportamentales de los estudiantes, lo que les permitirá interactuar de una manera positiva con la sociedad y ser mejores personas y profesionales.

**Palabras clave:** salud, vida saludable, convivencia, estrategia educativa.

### **Abstract**

Promoting a culture in health not only towards the physical but mental health of the human being is a priority in the training of the professionals of the Preschool Education, evidenced in the diagnosis implemented, that provided the necessary information of the real and desired state in terms of the insufficiencies that present the students of 1st, 2nd and 3rd year of the day course of the Degree in Pre-school Education; in their lifestyles for the formation of coexistence in the university context. It demonstrates the need to develop an educational strategy that contributes to the formation of coexistence based on the promotion of healthy lifestyles, which in the hands of teachers will help to transform the behavioral attitudes of students, which will allow them to interact in a positive way with society and be better people and professionals.

**Key words:** health, healthy life, coexistence, educational strategy.

## **Introducción**

Las instituciones educativas, no se limitan a la transmisión de conocimientos, su misión trasciende a contribuciones más elevadas en la formación de la personalidad tales como: influir en la formación del carácter, la voluntad, el desarrollo de las habilidades, sentimientos, actitudes y valores que van conformando en el individuo una cultura general, de la cual forma parte la cultura en salud. Por lo que resulta necesario que desde la Universidad cubana en el proceso del desarrollo que lleva a cabo para la formación de una cultura en salud, se promuevan acciones que se satisfagan las exigencias que la sociedad plantea a estas instituciones educativas que forman al futuro profesional de la educación.

Si se tiene en cuenta en la formación de una cultura en salud las actitudes que desde su preparación profesional debe asumir el futuro maestro para transmitir con su ejemplo cotidiano estilos de vida saludables a sus educandos, se comprende la necesidad de promocionarlos desde el ámbito escolar para que se apropien de estos, los practiquen y lo asuman, contribuyendo así el progreso de una personalidad sana.

Se tiene en cuenta para la comprensión del tema tratado el concepto Estilos de Vida como el “(...) patrón de elección comportamental construido a partir de las alternativas que están disponibles a las personas de acuerdo a sus circunstancias socioeconómicas y a la facilidad con que ellos son capaces de elegir algunos sobre otros, socialmente condicionado, culturalmente determinado y económicamente limitado” (Carvajal, 2005:30). Criterio que se comparte aquí por su forma clara de designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales. Estas pautas de conducta determinadas socialmente son desarrolladas y utilizadas como mecanismos para afrontar los problemas de la vida.

Sin embargo, para una mejor comprensión de la terminología de estilo de vida saludable y tomando como referencia el concepto anterior, es definido por la autora como: el patrón de comportamiento que de manera saludable asume el estudiante en el contexto universitario, a partir de la construcción intencional desde los proyectos educativos, de acuerdo con los valores y cualidades morales que debe poseer un profesional de la Educación Preescolar, atendiendo al modelo trazado en armonía con su medio interno y externo.

En este sentido, se puede afirmar que un estilo de vida saludable se puede alcanzar en el sistema de las relaciones sociales, en el contexto de la convivencia social, y este juega un papel preponderante en su construcción, pues el estilo de vida que se asuman por los individuos desde las primeras edades contribuirán o no, a las adecuadas relaciones interpersonales del sujeto dentro de la convivencia, influyendo en su salud, desarrollo personal, profesional y social.

La autora concibe la convivencia desarrolladora: como un modo de vida en común, donde se propicia un equilibrio biopsicosocial en las relaciones con una u otras personas, a partir de la empatía y el entendimiento, logrando compartir su vida, sus ideas, metas y objetivos comunes, estableciendo determinados consensos, mediado por normas sociales y cohabitacionales en el contexto universitario que favorecen el desarrollo personal y profesional.

Este artículo, se aborda la formación de un estilo de vida sano para una mejor convivencia, permitiendo reflejar, como desde la labor educativa, el colectivo pedagógico de conjunto con la comunidad y los estudiantes potencian la práctica de un mejor estilo de convivencia.

## **Desarrollo**

La estrategia educativa que se propone donde rige como base filosófica el Materialismo Dialéctico e Histórico, y su base metodológica es por consiguiente la teoría Marxista Leninista del Conocimiento, además, en la Filosofía de la Educación como saber universal de los procesos y acciones educativas, cuya esencia permite develar una doctrina para organizar y prescribir el curso de la política y la práctica educacional, que pone en evidencia el valor de la educación y sus posibilidades, límites y fines en dependencia de las exigencias.

Se basa, en la Filosofía de la Educación como saber universal de los procesos y acciones educativas, cuya esencia permite develar una doctrina para organizar y prescribir el curso de la política y la práctica educacional, que pone en evidencia el valor de la educación y sus posibilidades, límites y fines en dependencia de las exigencias. Las estrategias educativas que se presenta tienen en cuenta los modos de proceder para lograr cada uno de esos aspectos en la personalidad de los profesionales. Cada una de sus acciones ha surgido de este proceso de análisis en el que se tuvieron en cuenta los factores:

- Lugar y papel de la Escuela en la Institución y el país.
- Condiciones de la actividad profesional.
- Contexto en que se desenvuelve el futuro profesional.
- Características y condiciones de los cargos de destino de los graduados.

***Característica de la estrategia educativa para la formación de la convivencia desarrolladora***

La estrategia se caracteriza por:

- Enfoque sistemático: En ella predominan las relaciones de coordinación, aunque están presentes también las de subordinación y dependencia.
- Está estructurada a partir de fases o etapas relacionadas con las acciones de orientación, ejecución y control, para implementar el proyecto “Sonrisas”.
- Da respuesta a una contradicción entre el estado actual y el deseado de la carrera Preescolar relación a la estrategia curricular de atención a la salud y la sexualidad, mediante una utilización programada de determinados recursos y medios implicados en el proyecto.
- Carácter dialéctico dado por la búsqueda del cambio cualitativo que se producirá en el objeto a transformar, por las constantes adecuaciones y readecuaciones que pueden sufrir sus acciones y por la articulación entre los objetivos y la metodología.
- Carácter contextual: Se ubica en un contexto específico, el comunitario.
- Carácter axiológico: Dirigido a la formación de valores como el: patriotismo, responsabilidad, solidaridad, laboriosidad y cooperación.
- Su aporte es eminentemente práctico debido a sus persistentes grados de tangibilidad y utilidad.
- En la estrategia se propone el planteamiento de los objetivos y metas a alcanzar en determinados plazos de tiempo.
- Definición de actividades y acciones que respondan a los objetivos trazados y entidades responsables.
- Planificación de recursos y métodos para viabilizar la ejecución.
- Evaluación de resultados.

- La estrategia educativa que se propone está protegida por la Institución y por los dirigentes con acciones docentes, metodológicas y de dirección.
- Aunque su objeto está en un aspecto de la personalidad, se vale de la psicología para aplicar, en correspondencia con sus leyes, las acciones educativas. De esta forma, utilizando los conocimientos psicológicos de esas cuestiones se diseñan las mismas para desarrollarlas, ya que permiten la transformación de los modos de actuación de los estudiantes de la licenciatura en Educación Preescolar CD para el logro de la formación de una convivencia desarrolladora en el contexto universitario y social a partir de la promoción de estilos de vida saludable en la Universidad de oriente.

*Estrategia educativa para la implementación del proyecto socio-cultural Sonrisa Infantil en la comunidad de Versalles*

Dada las insuficiencias evidenciadas en los estudiantes de 1er y 2do año CD, en los hábitos, costumbres y estilos de vida que afectan real y potencialmente su salud física y mental, fundamentalmente en la convivencia, observándose conductas violentas con sus coetáneos y adultos, carencia de comunicación familiar para solucionar los conflictos interpersonales en el hogar y la universidad, y que además generen en ellos una continuidad de cambios para la futura labor profesional y en su actuar durante el componente laboral se propone una estrategia educativa para la implementación de un proyecto socio-cultural que introduce acciones para la solución a la problemática existente en esta investigación.

Objetivo general: Promover una cultura general e integral en cuanto a la convivencia desarrolladora en estudiantes, niños y familias a partir del principio de la intersectorialidad.

La estrategia se diseña con tres etapas:

- I. Etapa de DIAGNÓSTICO.
- II. Etapa de preparación y planificación.
- III. Etapa de Ejecución.
- IV. Etapa de Evaluación.

El reconocimiento y realce del valor social de la labor del Educador Infantil, constituye una temática de primer orden en la formación inicial de competencias para el trabajo con la diversidad, fundamentado en que exige de un alto nivel de preparación y

capacidad innovadora, con elevados conocimientos sobre estrategias de enseñanza para el trabajo en grupo con características cognitivas diferentes.

### ***I. Etapa de DIAGNÓSTICO***

**Objetivo:** Determinar potencialidades, fortalezas, debilidades y necesidades de los grupos con relación a la formación de la convivencia desarrolladora en los estudiantes de 1er y 2do año del CD de la licenciatura en Educación Preescolar.

El diagnóstico realizado tiene un carácter diferenciado e individual porque tuvo en cuenta las diferencias por grupos atendiendo a la edad y dentro del grupo las particularidades de cada individuo que lo integra. Se aplicaron instrumentos que aparecen como anexos, derivándose una serie de regularidades entre las que se encuentran: los conflictos intrageneracionales y entre diferentes generaciones, poca regulación de las emociones atendiendo al contexto donde se encuentren, manifestándose conductas agresivas, falta de educación en las normas de comportamiento y relación con sus compañeros de estudios, profesores y miembros de la comunidad. Así como poca tolerancia para la aceptación de opiniones diversas en la organización de una actividad grupal.

### ***II. Etapa de preparación y planificación***

**Objetivo:** Diseño de las acciones de la estrategia educativa para Implementar el proyecto “Sonrisa Infantil” encaminado a la promoción de estilos de vida saludable para una convivencia desarrolladora a partir de acciones de implementación a través de las vías curricular y extracurricular.

Acciones previas para la preparación de estudiantes y docentes en la estrategia educativa de implementación del proyecto socio-cultural “Sonrisa Infantil” en la comunidad de Versalles.

Talleres teóricos-prácticos (Temas):

- Conceptos básicos del trabajo de salud escolar en el sistema educativo.
- Los estilos de vida para una convivencia desarrolladora (Apoyado en un visionaje).
- Los estilos de vida para una convivencia desarrolladora en la Universidad de Oriente (Apoyado en una exposición fotográfica).

- Los estilos de vida saludable y la convivencia escolar en los proyectos educativos de carrera y año.
- Labor educativa desde la extensión universitaria para la promoción de los estilos de vida en la formación de una convivencia desarrolladora.

### *III. Etapa de Ejecución*

**Objetivo:** Ejecutar las acciones planificadas que garanticen su implementación a corto, mediano y largo plazo.

En esta etapa se diseñaron las acciones independientes y otras para ser trabajadas a partir de movimientos y cada uno de estos tiene implícito en sí acciones que dan salida a la problemática que se investiga por la vía curricular y extracurricular.

Acciones:

1. Evaluación de la efectividad e impacto de las acciones de los proyectos educativos de carrera, 1. Año, 2. y 3. año del CD referidas a la promoción de estilos de vida para la formación de una convivencia desarrolladora.
2. Actualizar el diagnóstico sobre los principales problemas de salud que presentan los estudiantes de la carrera.
3. Conversatorio con el médico de la escuela y representantes de salud del departamento y la institución para favorecer la reflexión sobre los problemas que afectan la salud de los estudiantes a partir de la visualización de videos, filmes y charlas educativas.
4. Análisis de los programas de disciplinas, asignaturas y componentes del plan del proceso docente a fin de determinar sus potencialidades para la educación de los jóvenes en la promoción de estilos de vida para la formación de la convivencia desarrolladora.
5. Desarrollo de trabajos científicos estudiantiles sobre temas relacionados con la salud, los estilos de vida y la convivencia.
6. Búsqueda y rescate de fuentes bibliográficas sobre la convivencia en la familia como un estilo de vida saludable para propiciar el adecuado desempeño del futuro educador preescolar.
7. Aplicar técnicas participativas en las clases, donde se de tratamiento a la comunicación y la convivencia en el grupo.

8. Emplear medios didácticos en las clases con énfasis en las TIC, donde se aborde la convivencia y su influencia en el desarrollo profesional del estudiante.
9. Impartir charlas educativas con especialistas de la UCP Frank País García, relacionadas con la convivencia.
10. Realizar actividades: conferencias, cine-debates, talleres de creación artística, entre otros, encaminados a una mejor comunicación y convivencia.
11. Efectuar intercambios con los estudiantes de 1er y 2do año encauzados a las afecciones en el orden físico y psicológico que trae la violencia familiar en niños (as), adolescentes y jóvenes al no emplear adecuados estilos de convivencia.
12. Promocionar concursos de conocimientos a nivel de carrera sobre la promoción de estilos de vida y la convivencia saludables en la sociedad.
13. Perfeccionamiento de habilidades para la convivencia con los estudiantes de 1er y 2do año del CRD Licenciatura en Educación Preescolar en su entorno social.
14. Desplegar talleres comunitarios por los estudiantes sobre la convivencia familiar y estilo de vida saludable que propicie valorar su impacto en la relación estudiante-familia-comunidad.

#### Movimiento “Nuestra Historia Cercana” (Historia de la comunidad)

- Creación de equipos para el estudio de la historia de la localidad.
- Exposiciones fotográficas, paneles, mesas redondas donde se presenten los resultados de la información obtenidas.
- Rescate y divulgación de las tradiciones locales.
- Conversatorio con personalidades de la localidad.
- Visitas a lugares históricos de la localidad.
- Limpieza y embellecimiento de monumentos cercanos a la localidad.
- Programa competitivo “Mi historia cercana” (Conocimientos de la localidad).

#### Movimiento “La Alegría de ser Jóvenes” (Uso adecuado del tiempo libre)

- Formación de grupos artísticos y composiciones gimnásticas en cada institución preescolar y concejos populares la comunidad con niños de 0 a 6 años y sus familias.



- Sociedades científicas de la carrera en el barrio con el tema: La convivencia en el entorno intra y extrafamiliar.
- Concurso comunitario “Los niños nacen para ser felices”. El tema fundamental la convivencia para favorecer la salud de los niños y las niñas.
- Formación del club de aficionados en la comunidad por estudiantes “El arte de convivir” donde se exprese el tema a través de diferentes manifestaciones artísticas.

Movimiento “Los valores que defendemos” (Los valores y modos de actuación):

- Debates sobre los valores que propician las adecuadas relaciones interpersonales en los humanos (solidaridad, ayuda mutua, responsabilidad, patriotismo, amor) y acciones donde se manifiestan actitudes en el comportamiento que destruyen esos valores.
- Análisis sobre la amistad y las relaciones interpersonales a través de obras literarias como La Edad de Oro y El principito.

Movimiento “Amor con sudor se paga” (Trabajos productivos en la comunidad).

Trabajo coordinado con los CDR y la FMC en lo que se refiere a:

- Limpieza y embellecimiento.
- Recogida de materias primas.
- Donaciones de sangre.
- Trabajos productivos en huertos escolares y de autoconsumo.
- Trabajo con círculos infantiles, escuelas y vías no formales, médicos de la familia.
- Reconocimiento de los jóvenes a los trabajadores.
- Estimulación a los mejores trabajadores de cada centro.
- Visitas a centros de producción e intercambios con trabajadores.
- Intercambio con vanguardias del trabajo y jubilados.
- Elaboración de un diario de grupo donde se relaten hechos que evidencien la convivencia dentro de la brigada, así como el impacto de las acciones realizadas desde el diagnóstico inicial hasta el final. (Profesores y estudiantes).

- Reconocimiento a los mejores centros de trabajo, organizaciones de masa, políticas y miembros de la comunidad que apoyan el proyecto Sonrisa infantil.
- Reconocimiento a profesores, estudiantes y trabajadores de la universidad que apoyan el proyecto Sonrisa.

#### ***IV. Etapa: Evaluación***

Estará presente no sólo al final, sino, es proceso y resultado con un carácter dialéctico y sistémico, a través de los controles que se aplicarán durante el desarrollo de los diferentes talleres y acciones lo que favorecerá a retroalimentar el proceso. La evaluación de la estrategia se realiza durante todo el proceso de ejecución.

**Objetivo:** Evaluar el dominio alcanzado por los estudiantes de 1er y 2do año en los conocimientos y habilidades necesarias para la práctica de estilos de vida saludables que potencien la convivencia desarrolladora, a través de las diferentes vías de preparación y participación, con énfasis en las diferentes formas de intercambio comunitario.

Acciones:

1. Valorar e interpretar la información acerca de los resultados que se van obteniendo en cada una de las etapas, la misma estará presente no solo al final sino, es proceso y resultado con un carácter dialéctico y sistémico.
2. Realizar una comparación entre los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial con la evaluación final.
3. Valorar las transformaciones comportamentales que van ocurriendo en los estudiantes de 1er y 2do año.

#### **Conclusiones**

1. *La estrategia presentada pretende demostrar como desde la práctica pedagógica de la carrera Licenciatura en Educación. Preescolar de Santiago de Cuba, se trazan acciones que permiten la formación de la convivencia desarrolladora en sus estudiantes, a partir de la promoción de un estilo de vida saludable que permitan formar profesionales con un desarrollo personal, individual y social como lo demanda la actual universidad cubana.*

## Referencias bibliográficas

1. Álvarez de Zayas, C. (1999). *Hacia una escuela de excelencia*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. Álvarez de Zayas, C. et al. (1999). *Didáctica. La Escuela en la Vida*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
3. Álvarez S., R. (2008). *Medicina general Integral: Salud y Medicina*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
4. Allport, G. W. (1971). *La Personalidad. Su configuración y desarrollo*. La Habana: Edición Revolucionaria, Instituto Cubano del Libro.
5. Bermúdez M., R.; Pérez M., L. M. (2004). *Aprendizaje Formativo y Crecimiento Personal*. La Habana: Editorial pueblo y Educación.
6. Borden, G.; Stone, J. (1982). *La comunicación humana en el proceso de interrelación*. Buenos Aires: Ateneo.
7. Carvajal R., C. et al. (2000). *Educación para la salud en la escuela*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
8. Carvajal R., C.; Torres C., M. A. (2007). *Promoción de la salud en la escuela cubana. Teoría y Metodología*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
9. Carreño, M. (2000). *El estilo de vida del maestro*. (Trabajo de Diploma). Universidad de la Habana, La Habana, Cuba.
10. Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/SP/constitucion-sp.pdf>.
11. Cramer, S. H. (1987). Meeting lifestyle and career development standards at SUNY /Buffalo. En *Counselor Education and Supervision*; 27(2), 103-109.
12. Donohew, L. (1987). Social and psychological origins of media use: a lifestyle analysis. En *Journal of Broadcasting and Electronic Media*. 31(3), 25.
13. Egües C., G. E. (2010). *Buenas maneras y algo más. Acerca de las normas de convivencia. Especial Mujeres 2*. Ciudad de La Habana: Editorial de la Mujer.
14. Ferreiro G., R.; González, P. L.; Orosco H., O. (1992). *Anatomía y fisiología del desarrollo e higiene escolar*. Tomo I. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
15. Gómez Á., L. (s. a.). *Estrategia y alternativa pedagógica*. La Habana: Universidad Pedagógica "Enrique José Varona".
16. González M., V. et al. (2004). *Psicología para educadores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
17. González R., F. (1982). *Algunas cuestiones teóricas sobre el estudio de la personalidad*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.