



Revista Electrónica EduSol, ISSN: 1729-9091. 2012. Volumen 10, No. 32, jul.-sep., pp. 1-7.

Universidad de Ciencias Pedagógicas “Raúl Gómez García”, Guantánamo, Cuba

Comunicación y convivencia: pilares imprescindibles para promover estilos de vida más saludables

Lic. Janet Catherine Fournier Cuza, Asistente

e-mail:catherine@ucp.gu.rimed.cu

Institución: Universidad de Ciencias Pedagógicas “Raúl Gómez García”

Provincia: Guantánamo

País: Cuba

Fecha de recibido: enero de 2010

Fecha de aprobado: mayo de 2010

RESUMEN

La comunicación y la convivencia son dos cuestiones fundamentales para la educación. Constituyen una de las líneas de trabajo del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación en Cuba.

En este artículo se ofrecen algunas sugerencias de acciones para la comunicación y la convivencia en función de promover estilos de vida más saludables en la formación inicial de profesores de Ciencias Naturales.

Palabras Clave: Educación para la Salud

Communication and coexistence: essential pillars to promote healthy lifestyles

ABSTRACT

Communication and coexistence are two key issues for education. They are one of the lines of work of the Director Program of Promotion and Health Education in the National System of Education in Cuba.

This article shares some tips for communication and coexistence in terms of promoting healthy lifestyles in the initial training of teachers of Natural Sciences.

Keywords: Health Education

INTRODUCCIÓN

La Educación y la Salud constituyen dos esferas sociales con funciones delimitadas en cada caso, pero se hace imprescindible integrar sus acciones en la dinámica escolar al considerar al educando como sujeto protagónico de sus respectivas influencias.

La salud forma parte imprescindible de la vida del hombre. Es su bienestar físico, psíquico y social. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedades.

En la práctica pedagógica algunos educadores identifican el concepto de salud sólo desde el punto de vista físico y muchas veces obvian los elementos de carácter psicosocial, lo que afecta esta práctica, porque para lograr un adecuado equilibrio de la personalidad en formación es necesario obtener la conjugación armónica de todos los factores que influyen cotidianamente en el individuo, lo cual se hace posible en el ámbito escolar en la actividad integrada de los estudiantes; el personal docente, no docente, personal de salud vinculado a la escuela, la familia y los miembros de la comunidad.

Desde el año 1999 en Cuba se estableció el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, que tiene como propósito contribuir a fomentar una cultura de salud que se refleje en estilos de vida más sanos de niños, adolescentes, jóvenes y trabajadores en el Sistema Nacional de Educación.

Este programa contiene siete ejes temáticos a tratar dentro de los cuales se encuentra la comunicación y la convivencia, aspectos de especial importancia para mantener en buen estado la salud tanto de estudiantes como de trabajadores.

Aunque este programa establece el trabajo de educación para la salud en las escuelas y existen otros documentos que norman el trabajo de salud escolar, aún se presentan insuficiencias en los docentes en formación inicial en cuanto a la comunicación y la convivencia, lo cual limita su autoestima, la capacidad para afrontar desafíos, manejar tensiones, relacionarse con sus compañeros y tomar decisiones.

Varios autores se han dedicado al estudio de la salud escolar, entre los cuales se encuentran: Dra. Cirelda Carvajal, Dra. María Antonia Torres, Dr. Manuel Sánchez Rodríguez, Dr. Pedro Luis Castro, Dra. Idalmis López, McS. Hermelinda Hernández y

otros, sin embargo, la temática de la comunicación y la convivencia no han sido abordadas por ellos como componente esencial de la salud escolar, aspecto de gran importancia para la labor del profesional de la educación.

De ahí que este trabajo tiene como objetivo ofrecer algunas acciones para contribuir a desarrollar una mejor comunicación y convivencia en los docentes en formación de la carrera de Ciencias Naturales para promover estilos de vida más saludables, teniendo en cuenta las insuficiencias detectadas en los mismos.

DESARROLLO

El contenido de la comunicación y la convivencia atraviesa por todos los ejes del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación y tributa de manera directa e indirecta a éste. Se revela en todo lo que tiene que ver con el comportamiento ciudadano y en relación con lo que es socialmente aceptado en nuestro contexto, desde las expectativas de nuestro proyecto social.

El maestro, como comunicador por excelencia debe cumplir con esta función no sólo para transmitir conocimientos, habilidades, formar valores, sino para educar en toda la dimensión de la palabra.

Todas las asignaturas tienen potencialidades para el trabajo con la comunicación y la convivencia, sin embargo, no siempre se aprovechan al máximo las mismas y aún subsisten dificultades en ese sentido.

Tampoco son aprovechados al máximo los espacios extradocentes de la residencia estudiantil, actos políticos, matutinos y otros, que ofrecen potencialidades para fomentar en los estudiantes una comunicación adecuada y promover estilos de vida más saludables, sobre todo si tenemos en cuenta que existen insuficiencias en este sentido en los docentes en formación dadas fundamentalmente en:

No son frecuentes hábitos de cortesía y respeto hacia sus compañeros y profesores, tales como: saludar, pedir permiso cuando se pasa por un grupo o personas conversando, pedir la palabra cuando se desee expresar algo y otro compañero esté hablando, entre otros.

No existe una comunicación asertiva entre estudiantes, pues se atacan con palabras, alteran la voz innecesariamente, no son receptivos para admitir errores y en consecuencia son incapaces de manejar tensiones.

El vocabulario es muy limitado, lo que incide de forma negativa en la emisión de argumentos que corroboren una idea expresada, además limita la comprensión de lo que se escucha o lee.

La comunicación fomenta la motivación, al aclarar a las personas lo que deben hacer, la calidad con que lo están haciendo, lo que pueden hacer para mejorar su desempeño, estimularlas para que continúen en las tareas cuando a veces faltan fuerzas para ello, en fin no se concibe la vida del hombre sin comunicación.

Las emociones también influyen en la comunicación, pues el estado de ánimo del que recibe el mensaje influye en su interpretación. Esto debe ser un punto de especial importancia a tener en cuenta por los educadores para lograr el éxito de su trabajo, lo cual no siempre atendido de manera adecuada por lo que se generan malos entendidos y situaciones tensionantes.

En este contexto, las principales limitaciones que se considera que influyen de forma negativa en el proceso de comunicación y convivencia están dadas en las habilidades para escuchar tanto de estudiantes como de profesores, lo cual incide de forma negativa para comunicarse adecuadamente.

En el proceso de comunicación es necesario saber escuchar para comprender.

Escuchar es darle sentido a lo que oímos y requiere de poner atención e interpretar la información para poder responder en consecuencia.

Con el propósito de mejorar la habilidad de escuchar en los docentes en formación, se proponen las siguientes acciones:

Para el receptor:

1. Atender a la persona que le habla, haciendo contacto visual con la misma.
2. No interrumpir ni hacer gestos que distraigan como mirar el reloj, jugar con objetos como el lápiz, manejar papeles.
3. Mostrar interés por lo que se está escuchando, haciendo movimientos afirmativos con la cabeza.
4. Formular preguntas, lo cual asegura la comprensión y proporciona seguridad al interlocutor de que es escuchado.
5. Repetir, parafraseando, lo que se ha escuchado. De esta manera el emisor se asegura de que fue comprendido el mensaje y puede aclarar dudas, si es necesario, evitando malos entendidos e incomprendiones. También contribuye a retroalimentar al emisor de la comprensión.

Para el que comunica (emisor):

1. Crear un clima afectivo y cordial.
2. Emplear un lenguaje claro y asequible al receptor, libre de toda repetición innecesaria, palabras rebuscadas y exceso de gestos que interfieran en la comunicación.
3. Mantener el contacto visual con el receptor, observando atentamente sus reacciones.
4. Verificar la comprensión de lo comunicado con frases como: ¿entendiste?, ¿estás de acuerdo?, ¿qué piensas acerca de lo que te he dicho?, entre otras.

Estas acciones las pueden utilizar los docentes en sus clases y en cualquier proceso de interacción con los estudiantes.

Están dirigidas tanto a la vía curricular (clases, mensajes educativos, talleres, trabajos independientes, desarrollo de debates sobre temas de interés), como a la vía extracurricular (mensajes en murales, presentaciones en la radio base, folletos, actividades recreativas, concursos, consejería y otras).

En la convivencia también se presentan insuficiencias y se proponen las siguientes acciones:

1. Saludar de forma respetuosa, en todos los contextos, sin utilizar groserías ni excesos de confianza, siempre con respeto.
2. Pedir permiso a las personas que nos rodean para tomar algo prestado, pedir la palabra, levantarse del lugar cuando se está reunido, incorporarse a una reunión, grupo, etc.
3. Incorporar al vocabulario activo y utilizar frecuentemente las palabras “por favor”, “gracias” y otras que muestren buena educación y cortesía.
4. Vestirse adecuadamente. La imagen que se proyecta dice mucho de la personalidad, por lo que se debe ser consecuente con la hora, el lugar y la actividad que se realice, teniendo siempre presente que se es profesor en todos los lugares y momentos y no sólo en la escuela.
5. Aseo diario del cuerpo, con la frecuencia que sea necesaria, en dependencia de las actividades que se realicen. Se debe prestar especial atención a la higiene de las manos para manipular alimentos y después de realizar la expulsión de los desechos del metabolismo (orinar y defecar).

6. Mantener las normas de higiene y de comportamiento en los horarios de alimentación, cuidando de no hacer ruido en el comedor, no hablar con la boca llena, utilizar correctamente los cubiertos, etc.

Las medidas anteriores pueden ser divulgadas en los diferentes espacios anteriormente referidos, también en cada una de las clases se aprovecharán las potencialidades para ponerlas en práctica. Se debe ser consecuente con las condiciones reales y objetivas de cada institución, flexibilizando esas acciones, sin descuidar su esencia hacia el cumplimiento del objetivo propuesto.

CONCLUSIONES

El logro de una comunicación y convivencia efectivas no es trabajo de un día, requiere de constancia y sistematicidad, sin embargo, vale la pena intentarlo.

Las acciones que se sugieren en este material pueden ser aplicadas por todos los docentes y personal de apoyo a la docencia en la UCP "Raúl Gómez García" que inciden de una forma u otra con los estudiantes de la carrera Ciencias Naturales.

Se considera que de ser incorporadas a la práctica diaria pueden contribuir a promover estilos de vida más sanos, elevar la autoestima, la capacidad para manejar tensiones, relacionarse tanto con los compañeros como con los profesores y evitar ese enemigo silencioso que afecta a muchos: el estrés.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez de Zayas, Carlos M: La Habana, Hacia una escuela de excelencia. Academia. 1996.
2. Carvajal Rodríguez, Cirelda. Promoción de la salud en la escuela cubana. Teoría y metodología. La Habana, Pueblo y Educación. 1997.
3. Comunicación Educativa. [por] Ana María Fernández González [et al]: La Habana, Pueblo y Educación. 2002.
4. Educación para la salud en la escuela. [Por] Cirelda Carvajal Rodríguez [et al] La Habana, Pueblo y Educación. 2000.
5. Ministerio de Educación. Metodología para el desarrollo del movimiento "Escuelas por la salud", Documento para el trabajo de las direcciones provinciales y municipales de educación. La Habana, Pueblo y Educación. 1999.
6. _____. Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana. Pueblo y Educación. 1997 / 2007.

7. _____. Reglamento de salud para la educación primaria y media. Empresa de impresiones gráficas La Habana, MINED. 1985.
8. OPS / OMS Manual de comunicación social para programas de salud. Washington, 1992.
9. Para la vida: Un reto a la comunicación. [Por] Gladis Abreu Suárez [et al] La Habana, Pueblo y Educación. 1996.
10. Promoción de salud. Compilaciones. [Por] Rosaida Ochoa Soto. [et al] La Habana. Pueblo y Educación. 1997.