

## *La orientación educativa en la formación de un estilo de vida saludable*

### *Educative Orientation in the Forming of a Healthy Lifestyle*

\* Ana Irma Cedeño-Brizuela

\*\* Graciela del Carmen Sánchez-Rodríguez

\*\*\* Ana Melva Ramírez-Pérez

\* Universidad de Granma. Cuba. Licenciado en Educación. Especialidad Pedagogía-Psicología. Máster en Orientación Educativa. Profesor asistente. [acedenob@udg.co.cu](mailto:acedenob@udg.co.cu)

\*\* Universidad de Holguín. Cuba. Licenciada en Educación. Especialidad Pedagogía-Psicología. Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesora titular. Jefa de la carrera Pedagogía-Psicología. [gracielasr@fh.uho.edu.cu](mailto:gracielasr@fh.uho.edu.cu)

\*\*\* Universidad de Holguín. Cuba. Licenciada en Educación Marxismo e Historia. Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesora titular. [amelva@fh.uho.edu.cu](mailto:amelva@fh.uho.edu.cu)

#### **Resumen**

La experiencia de las autoras en el trabajo con las estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología desde los inicios de su formación, el trabajo educativo con ellas y con las instructoras educativas de la residencia estudiantil ha permitido percibir los desaciertos en la formación de estilos de vida saludables. De ahí la necesidad de elaborar una estrategia de orientación educativa para favorecer la formación de un estilo de vida saludable en los estudiantes de primer año de la carrera Pedagogía-Psicología que conviven en la residencia estudiantil como vía para potenciar estilos de vida saludables que desarrollen formas de autorrealización personal y de elaboración de proyectos de vida acertados. La aplicación de la misma produjo un cambio en su preparación y motivación al favorecer sus actitudes y comportamientos en correspondencia con su futuro rol profesional. Los métodos de investigación utilizados fueron: la observación, las entrevistas, cuestionarios, estudios de caso, el análisis documental, la modelación de las acciones de la estrategia con talleres de socialización de experiencias, videos debate, talleres reflexivos, el análisis-síntesis, y la inducción deducción, entre otros. Para valorar la implementación de la propuesta se empleó el testimonio focalizado.

**Palabras clave:** Orientación Educativa; estilo de vida saludable

#### **Abstract**

The authors' experience about work with the students of the Pedagogy-Psychology career from the beginnings of their formation, the educational work with them and with the educational instructors of the student residence has allowed perceiving the mistakes in the formation of styles of life healthy. Then the need to elaborate a strategy of educational orientation to favor the formation of a healthy lifestyle in the beginners of the Pedagogy-Psychology career that they live together at the student residence like a way to increase the power of healthy styles of life that develop forms of personal auto realization and elaboration of right projects of life. The application of the strategy changed their preparation and motivation when favoring the attitudes and behaviors in correspondence with their future professional role. The methods utilized were: The observation, the interviews, questionnaires, studies of real case, the documentary analysis, and the modelation of the strategy actions with workshops of socialization of experiences, videos debate, reflexive workshops, also, analysis synthesis, induction and deduction, between other ones. In order to value the implementation of the purpose was employed the focalized testimony.

**Keywords:** Educational orientation; style of healthy life

## **Introducción**

La Educación Superior cubana tiene como objetivo fundamental egresar un profesional integral. Por tanto, no se trata solamente de instruir sobre las nuevas tecnologías, sino educar a los estudiantes en los más altos valores patrióticos, morales y éticos, así como transmitir los conocimientos necesarios de la cultura universal y de la historia de la patria, para forjar la personalidad del hombre nuevo.

Sin embargo, cuando esta actividad se dirige a sujetos que, a su vez, se están preparando como profesionales de la educación, la tarea se vuelve aún más compleja, por tanto, la labor en las universidades donde se estudian las Ciencias Pedagógicas constituye la principal prioridad en el proceso de formación y desarrollo de la personalidad, utilizando un enfoque integral, que involucre a toda la comunidad universitaria con la participación activa de estudiantes y trabajadores en general.

Para el cumplimiento de esta labor educativa se deben utilizar la vía curricular y extra curricular, de modo que se pueda estructurar en los diferentes contextos y momentos organizativos en que tiene lugar el proceso de formación inicial, partiendo del concepto de que la universidad es el lugar donde el hombre aprende a pensar y a vivir. El lugar donde el pensamiento se vuelve crítico y permite al hombre decidir consciente, libre y cabalmente.

Asegurar cuantitativa y cualitativamente la formación de maestros y profesores que requiere el desarrollo socioeconómico del país es prioridad de la Política Educacional Cubana y que sigue vigente a partir de las condiciones históricas concretas actuales. De aquí se desprende la necesidad de que cada maestro o profesor estudie y domine los conocimientos psicológicos que explican cómo ocurre el desarrollo de la personalidad, cómo diagnosticar sus contenidos y analizar sus consecuencias y resultados en el proceso de educación.

En el 2007 se aprueba la reapertura de la carrera Pedagogía Psicología en curso diurno como una de las medidas tomadas por el Ministerio de Educación para fortalecer el trabajo preventivo y comienza en el curso escolar 2008-2009 con la fuente de bachilleres.

De manera que a partir del 2008 en las universidades de ciencias pedagógicas, se abre nuevamente la carrera Pedagogía Psicología cuyos graduados ejercerán su trabajo en los diferentes niveles de educación para desarrollar la labor de orientación, asesoría, investigación e impartir docencia en centros educacionales específicos, como es el caso de las escuelas formadoras de maestros y en las Universidades de Ciencias Pedagógicas.

La experiencia de las autoras de la presente investigación en el trabajo directo con las estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología desde los inicios de su formación en el curso diurno, entrevistas y encuestas aplicadas así como el desarrollo de los contenidos de diferentes disciplinas del currículo, el trabajo de capacitación a las instructoras educativas además del diagnóstico preliminar han permitido reconocer las siguientes carencias en el caso de las estudiantes que conviven en la residencia estudiantil, desde el primer año.

En consecuencia, el estudio realizado contempló como finalidad: elaborar una estrategia de orientación educativa para estudiantes internos de primer año de la carrera Pedagogía-Psicología en la formación de un estilo de vida saludable, de manera que las pesquisas en esta problemática, se convirtieron en un problema profesional.

Por tales motivos, las autoras tienen a bien insertar la orientación educativa, como vía para el desarrollo de estilos de vida saludables en las estudiantes que conviven en la residencia estudiantil.

### **Materiales y métodos**

**Analítico-sintético:** se utiliza en todas las fases del proceso investigativo, tanto en la fundamentación teórica, como en el diagnóstico, así como en la delimitación, comprensión e integración de las particularidades de la orientación educativa que favorezca la formación del estilo de vida saludable en las estudiantes objeto de investigación, las cuales se revelan en el proceso investigativo y se sistematizan en la estrategia.

**Histórico-lógico:** empleado en su dimensión descriptiva para el estudio de la evolución histórica de la orientación educativa hacia la formación del estilo de vida saludable en las estudiantes.

**Inductivo-deductivo:** se utiliza para realizar el análisis teórico y empírico de la orientación a las estudiantes, a partir del estudio de casos particulares en la muestra tomada y llegar a generalizaciones sobre la población objeto de estudio.

**Modelación:** se emplea como herramienta metodológica para descubrir y establecer la lógica entre las tareas, los métodos y procedimientos que se utilizan; determinar la estructura de la estrategia y el establecimiento de las relaciones entre los temas que la conforman.

**Observación:** para constatar en la práctica la existencia del problema planteado y contrastar los resultados de las técnicas aplicadas en el proceso de diagnóstico.

**Entrevistas:** a la profesora principal de año académico, para constatar el nivel de desarrollo de las relaciones interpersonales de las estudiantes objeto de estudio en el grupo en general. A las instructoras

educativas, para indagar sobre el cumplimiento por parte de las estudiantes del reglamento para becarios en la residencia estudiantil.

Análisis documental: en la revisión de resoluciones, indicaciones, documentos oficiales y orientaciones que permitan corroborar el diagnóstico a partir de las insuficiencias que conducen al problema declarado.

Cuestionario exploratorio sobre el estilo de vida. Se aplica con el objetivo de caracterizar preliminarmente el estilo de vida a partir de sus constituyentes personológicos, así como su tipología.

Técnica sobre el funcionamiento del estilo de vida. Con el objetivo de caracterizar otros constituyentes que no se exploran en el primer instrumento.

Anecdotario. Se aplicó con el objetivo de constatar aspectos del estilo de vida que se expresan en situaciones concretas y significativas del sujeto.

Hoja de vida. El objetivo de esta técnica fue constatar la expresión de la estabilidad de los constituyentes del estilo de vida a lo largo de la vida del sujeto.

Hoja del día. Su objetivo fue verificar la expresión, en el momento actual, de los constituyentes personológicos del estilo de vida, además para la orientación en el tiempo.

El estudio de caso: Con el objetivo de analizar la situación particular de cada una de las implicadas en relación con el diagnóstico del estilo de vida.

El testimonio focalizado: en la evaluación de la factibilidad de la estrategia de orientación propuesta, a partir de la obtención de juicios críticos y la valoración cualitativa de los implicados.

### **Resultados y discusión**

La sistematización realizada por las autoras y lo aportado por Acuña (2012) relacionado con los estilos de vida, así como la triangulación de los resultados de métodos y técnicas de investigación, permitió determinar que la formación de un estilo de vida saludable en las condiciones de convivencia en la residencia estudiantil es una problemática en la convergen múltiples factores en tal sentido se coincide con Benítez (2014). Sin embargo, según Cedeño (2015) son muy influyentes los componentes personológicos del estilo de vida, dentro de los que destaca la autodeterminación, el sistema de roles y actividades, así como el estilo comunicativo en las relaciones interpersonales. Por otra parte resultan significativas las condiciones materiales en las que se encuentren las instalaciones y el ambiente geográfico donde esté enclavada la residencia estudiantil.

A partir de ahí se derivan las etapas de la estrategia de orientación con las correspondientes acciones para favorecer la formación y el desarrollo de un estilo de vida saludable en condiciones de convivencia en la residencia estudiantil.

#### Etapa I: diagnóstico:

Las acciones fundamentales que se proponen son:

1. Intercambiar con instructoras educativas de la residencia y la profesora principal de año académico con el fin de obtener información que permita ampliar el diagnóstico.
2. Intercambiar con las estudiantes los resultados del diagnóstico.
3. Sensibilizar a las estudiantes con la necesidad de la investigación para su crecimiento personal y profesional.
4. Listar temores, expectativas y aspiraciones, realidades, que impliquen barreras en la formación de su estilo de vida saludable.
5. Revisar los objetivos del modelo del profesional, para determinar el contenido de enseñanza-aprendizaje que se debe tener en cuenta en cada acción.
6. Analizar la existencia y pertinencia de la bibliografía disponible para la profundización en la temática.
7. Determinar potencialidades y necesidades de las estudiantes para el desarrollo de los talleres de reflexión y videos debate.
8. El diagnóstico de los estudiantes constituye un proceso que facilita información a tener en cuenta en el proceso de elaboración de las acciones, por lo que se recomienda:

Valorar el nivel de dominio que tienen las estudiantes acerca de los contenidos del estilo de vida y su relación con el sentido de la vida y la posición en la vida.

Determinar las potencialidades y la motivación de las estudiantes para la realización de las acciones.

En esta acción se deben considerar los métodos, técnicas e instrumentos del diagnóstico que se aplicarán. Dentro de ellos se encuentran la observación, entrevistas, el cuestionario exploratorio sobre el estilo de vida, cuestionario sobre el funcionamiento del estilo de vida y el anecdotario, además de la hoja de vida y la hoja del día.

El profesor debe conocer con seguridad, qué diagnosticar y elaborar juicios de valor con respecto al dominio de conocimientos y habilidades previas.

#### Etapa II. Diseño

El diseño es una etapa donde el investigador debe considerar todos los aspectos que posibiliten el enriquecimiento y la búsqueda de vías que faciliten el aprendizaje, que conduzca a la formación en las estudiantes de su estilo de vida saludable. En esta etapa se deben planificar las acciones acorde con las particularidades individuales de las estudiantes, teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico.

Se recomiendan realizar los siguientes pasos:

Precisar la aspiración que se debe lograr en la formación de un estilo de vida saludable en el licenciado en Pedagogía-Psicología, lo que debe servir de referente general desde el diagnóstico hasta la evaluación de las acciones

Determinar los contenidos a desarrollar para la formación de un estilo de vida saludable.

Analizar el contenido de las disciplinas del plan de estudio para el establecimiento de nexos entre las asignaturas de la carrera, para alcanzar un conocimiento integral de la problemática a resolver.

La selección de los contenidos para la elaboración de las acciones debe estar en correspondencia con los objetivos que persiguen las mismas.

A continuación, se relacionan las acciones que se realizarán en la próxima etapa.

Taller de sensibilización.

Objetivo: Sensibilizar a los participantes acerca de la necesidad de promover un estilo de vida saludable en la residencia estudiantil como formación psicológica de valor para su futuro desempeño profesional.

Se recomienda:

Ofrecer mediante una charla educativa los fundamentos teóricos del estilo de vida.

Realizar un conversatorio con docentes del colectivo de año y de carrera, acerca del estilo de vida saludable desde un enfoque personológico y la necesidad de reflexionar sobre la inclusión de estos contenidos en el currículo.

Fundamentar la pertinencia de los contenidos relacionados con el estilo de vida saludable para este profesional y su aprendizaje efectivo.

Informar los resultados del diagnóstico a las estudiantes de la muestra, al colectivo pedagógico y a las instructoras educativas que trabajan en la residencia estudiantil.

Taller de reflexión

Contenido Orientacional: Autorrealización Personal.

Materiales y Métodos: La observación, entrevista grupal, texto original, frase en tirillas.

TÍTULO: "Mi vida no tiene sentido"

Objetivo. Desarrollar sentimientos de aceptación de sí mismo así como el reconocimiento de sus potencialidades que pueden darle un sentido a la vida y propiciar un estilo de vida saludable.. Se recomienda:

Escribir en pizarra o en tirillas a cada estudiante la frase para debatir y reflexionar.

" Mi vida no tiene sentido "para su posterior análisis

Se da lectura a la situación planteada por el Prof. Dr. Sergio Pérez en su libro Psicoterapia para aprender a vivir.. Esta situación es vivencial y referida a personas con problemas psiquiátricos pero las autoras consideran que es adaptable al contexto educacional.

Para el análisis se aplica la técnica "Identificándome "Posteriormente se entregará una guía debate.

En el debate de la situación de acuerdo a la guía entregada, se deben utilizar todos los procedimientos de la orientación, de información como preguntar, señalar, replantear, clarificar, sumarizar, así como procedimientos de influencia entre ellos el apoyo, la persuasión y otros. Al finalizar la actividad, la investigadora aplicará la técnica PNI

Taller Reflexivo: las relaciones interpersonales en mi grupo

Contenido Orientacional: Estilo Comunicativo.

Materiales: Hojas de papel y buzón.

Objetivo: Reflexionar acerca de la importancia de las relaciones interpersonales en el grupo como elemento de esencia del estilo comunicativo.

Se recomienda: Iniciar la sección con la técnica " Los refranes"

Posteriormente:

El grupo se prepara para la realización de la actividad y se sientan en círculo con su pareja al lado. Se escribe el título en el pizarrón y se utiliza la técnica "Banco de enfrentamiento".

Cada miembro del grupo escribe en una tirilla de papel su estado de satisfacción con el grupo y las actividades formales e informales que deben realizar, se echa en una caja que la orientadora ha preparado.

La investigadora escoge al azar una tirilla de papel, lee a viva voz su contenido y la persona que la ha escrito pasa al centro del círculo. Expone sus inquietudes, expectativas e insatisfacciones que lo llevaron a escribir en la tirilla, siempre relacionadas con las relaciones interpersonales. Los miembros del grupo opinan, expresan sus puntos de vista acerca de la situación

Se exponen las tareas que deben realizar y las que planifica el grupo y que en ambas se dan dificultades para su cumplimiento.

El resto del grupo opina y se proponen alternativas de solución para que las relaciones interpersonales mejoren.

Durante la actividad se selecciona un registrador que irá listando las opiniones y las posibles soluciones que se ofrecen.

La orientadora debe propiciar el análisis de forma tal que las estudiantes de la muestra de la investigación participen.

Para finalizar se llega a un consenso entre orientadora y grupo de cuál será la próxima actividad a realizar.

Como cierre se aplica la técnica “Lluvia de Ideas”

#### Video debate: La expresión oral

##### Contenido Orientacional: Estilo Comunicativo

Objetivo: Valorar la importancia de la expresión oral para su desempeño profesional.

Se recomienda: Iniciar la sección con la técnica:” La autopresentación” Después de observado el video se ofrece una guía para la discusión.

La orientadora debe realizar una observación durante el desarrollo de la actividad, con vista a explorar el nivel motivacional manifiesto. Para el cierre se utiliza la técnica:”La palabra clave”.

#### Video debate: Planificación y organización del tiempo.

##### Contenido Orientacional: Orientación en el Tiempo.

Objetivo: Valorar la importancia de la planificación y organización del tiempo para su desempeño profesional.

Se ofrece una charla educativa antes de la proyección del video, cuyo contenido consiste en brindar algunos elementos teóricos sobre qué es organizar y planificar el tiempo y su valor para lograr un aprendizaje eficaz. Luego se presenta el video y se debaten potencialidades y debilidades tanto objetivas como subjetivas, teniendo en cuenta las condiciones de la residencia estudiantil.

Para el cierre se utiliza la técnica:” Bolsa de experiencias”.

#### Taller Reflexivo:” Mi vida en la residencia y mi futura profesión”.

##### Contenido Orientacional: Sistema de Actividades

Se recomienda utilizar la técnica “Miremos más allá”.

I. Objetivo: Apoyar a un grupo a organizarse para ejecutar actividades concretas.

II. Materiales: Hoja y lápiz para cada participante. Pizarrón o papelógrafo.

III. Desarrollo:

1. Cada participante responde por escrito una pregunta que sobre su organización se ha preparado.

Ejemplo: ¿Qué quisieran conseguir en beneficio de la residencia estudiantil o de su centro de estudios, al cabo de cinco años?

2. Se reúne el grupo de las estudiantes para que pongan en común las respuestas que han dado y sobre la base de esta información hacen un modelo ideal.

Ejemplo: Podríamos tener una biblioteca en la residencia, que haya agua todo el día, debe haber más sillas y salas de estudio, que los estudiantes puedan dirigir sus propias actividades, que se divulguen más las actividades.

El grupo debe organizarse para trabajar en esta etapa, nombrar su coordinador, anotar los participantes y controlar el tiempo que ha sido acordado.

3. Se pasa al plenario donde cada estudiante presenta su modelo ideal escrito en un papelógrafo.

Quien coordina debe ir anotando todo lo que hay de común en los papelógrafos. Se debe hacer notar sobre la base de preguntas del plenario, aspectos que pueden faltar

4. Sobre la base de la discusión de cada modelo se puede elegir uno por ser el que reúna la mayor cantidad de cualidades, o por ser factible de llevar a cabo.

También puede elaborarse uno a partir del conjunto, tomando en cuenta los criterios de las “cualidades” y lo factible.

5. Centrándose en el modelo elegido se entra a detallar las necesidades más urgentes a resolver y tareas que se pueden hacer.

6. Luego se elabora un plan de cómo podrían irse cumpliendo otras tareas para alcanzar “el modelo ideal”. Cierre:”PNI”

### Etapa III Implementación

La implementación es una de las etapas más importantes en la dirección del proceso de formación de un estilo de vida saludable por lo que se deben considerar todos los aspectos que posibiliten el enriquecimiento y la búsqueda de vías.

Las acciones fundamentales que se proponen son:

1. Desarrollar las actividades diseñadas de conjunto con la profesora principal de año y el colectivo, además de las instructoras educativas que constituyen una guía importante en la residencia estudiantil y a su vez reciben la influencia para la reestructuración de su estilo de vida por el bajo nivel cultural que poseen.

#### Etapa IV. Evaluación

En esta etapa se debe valorar la efectividad de las acciones planificadas, de manera que se logre el tránsito gradual de los estudiantes hacia niveles de desarrollo superior en la formación de un estilo de vida saludable.

Las acciones fundamentales a realizar en esta etapa son las siguientes:

1. Evaluar el estado real en que se encuentra la formación de un estilo de vida saludable en la muestra seleccionada, utilizando como criterios los siguientes:

Implicación de las estudiantes en la realización de las actividades para perfeccionar la formación de su estilo de vida saludable, compromiso emocional manifiesto, nivel y tipos de conocimientos adquiridos, nivel de responsabilidad demostrado en la realización de las acciones, resultados logrados en las acciones y nivel de satisfacción demostrado.

2. Valorar de forma sistemática el cumplimiento de las acciones (logros y dificultades), a partir de los métodos, técnicas y procedimientos de orientación utilizados.

3. Constatar el cumplimiento de las acciones contenidas en la estrategia y el impacto de ellas a través de la aplicación del testimonio focalizado a los implicados.

5. Valorar el proceso de formación del estilo de vida saludable de las estudiantes en las condiciones de la residencia estudiantil.

Al realizar el análisis de la aplicación del testimonio a la totalidad de la muestra de estudiantes el 100 % valoran de muy importante las acciones de la estrategia para la formación de su estilo de vida porque las dotó de las herramientas necesarias para la construcción de un estilo de vida saludable en la residencia estudiantil, basado en el autoconocimiento y la reflexión, por otra parte, el 90% de ellas, considera haber elevado su nivel de motivación hacia la profesión, debido a que el contenido de las acciones está respondiendo a su encargo social y el 10 % desea recibir otros cursos o acciones de este tipo para poder continuar enriqueciendo sus saberes personales y profesionales.

Por su parte los docentes testimoniaron: son “de vital importancia las acciones de la estrategia de orientación para la formación de un estilo de vida saludable en las estudiantes que conviven en la

residencia estudiantil y le atribuyen a su implementación, la elevación de los resultados en el proceso de formación. Cuando valoran la incidencia en el nivel motivacional mostrado por los estudiantes, expresan: “es elevado el grado de motivación de los estudiantes por las asignaturas de la especialidad, facilitando la autogestión del aprendizaje”, y también reconocen que “cada vez es mayor la participación de las estudiantes” en actividades extensionistas.

Las instructoras educativas expresan: las estudiantes mejoraron mucho en todos los sentidos, en la limpieza, en la organización de sus cuartos, en la disciplina, en el tiempo mayor que dedican al estudio, en la participación y la colaboración tanto en las reuniones como en las actividades extensionistas que se desarrollan en la residencia, en las maneras con que se comunican, en el trato, en los gestos y en su nivel de exigencia, por esas razones consideramos muy importante este trabajo, en el cual “nosotras participamos porque había temas muy buenos y que hasta nos ayudaban para comunicarnos mejor con todas las estudiantes y hasta con nuestros problemas familiares y personales.” Aquí se observa cómo se involucraron las propias instructoras educativas, elemento que influye positivamente en el trabajo de la residencia estudiantil.

### **Conclusiones**

El estudio bibliográfico y documental demostró que es insuficiente la incorporación de acciones orientacionales en las estrategias aplicadas para favorecer estilos de vida saludables, sin potenciar los espacios que ofrece la residencia estudiantil. El diagnóstico que se aplicó a las estudiantes de la carrera Pedagogía-Psicología que conviven en la residencia estudiantil, posibilita el conocimiento de las potencialidades y necesidades en la formación de un estilo de vida saludable para un crecimiento personal a la altura de las demandas sociales. La estrategia de orientación educativa que se aplicó incluye los contenidos y las situaciones orientacionales, los cuales se concretaron en el desarrollo de las acciones para favorecer la formación de estilos de vida saludables, mediante la incorporación de los niveles de ayuda necesarios para la concreción del fin.

### **Referencias bibliográficas**

Acuña, Y. (2012). *Promoción de estilos de vida saludables*. (Tesis doctoral). Área de salud de Esparza: San José, Costa Rica.

Benítez, Y. (2014). *Capacitación a los instructores educativos para la labor educativa en la residencia estudiantil en la Universidad de Ciencias Pedagógicas Blas Roca Calderío*. (Tesis de maestría). Instituto Cubano de Ciencias Pedagógicas, La Habana, Cuba.

Cedeño, A.I. (2015): *Relación de la capacidad de organización de la vida presente con la aparición de trastornos psicósomáticos en profesores de la enseñanza media del municipio Holguín*. Universidad de Ciencias Pedagógicas José de la Luz y Caballero. Holguín. Trabajo investigativo.