



República de Cuba  
Ministerio de Educación Superior  
Universidad de Guantánamo Sede "Regino Eladio Boti"  
Facultad de Ingeniería y Ciencias Técnicas. Departamento de Ingeniería  
Informática

## Trabajo de Diploma

Sitio Web "Prevención" para el trabajo preventivo en la buena postura en el Preuniversitario.

Autora: María Isabel López Lafita

Tutores: Esp. Yasmin Pérez Suarez

Guantánamo, 2022



República de Cuba

Ministerio de Educación Superior  
Universidad de Guantánamo Sede "Regino Eladio Boti"  
Facultad de Ingeniería y Ciencias Técnicas. Departamento de Ingeniería  
Informática

## Trabajo de Diploma

Sitio Web "Prevención" para el trabajo preventivo en la buena postura en el  
Preuniversitario.

Autora: María Isabel López Lafita.

Tutores: Esp. Yasmin Pérez Suarez.

Guantánamo, 2022

## **EXORDIO**

“La paz viene como necesaria consecuencia del trabajo: pero el trabajo no se alimenta cuando no puede tener la esperanza de realizar y mejorar sus productos.”

Martí Pérez, José Julián

## **DEDICATORIA**

... A: mi madre, por su infinito amor y apoyo en todos los momentos de mi vida.  
Eres mi luz, mi guía.

... A: mi familia, por todo su amor y cariño incondicional.

... A: mis amigos, las hermanas que me dio la vida, las que están ahí siempre que los necesito, los que me han acompañado en estos maravillosos 4 años, los que no necesitan que les nombre para saber quiénes son.

## **AGRADECIMIENTOS**

... A: mi Universidad, que me acogió y me obliga a crecer profesionalmente. Gracias por la oportunidad.

... A: mi tutora Esp: Yasmin Pérez Suarez, por sus acertadas orientaciones, su entrega sin límites y su magisterio.

... A: los maravillosos docentes, tal como la MSc. Dania Roman Cruañes, por su valioso acompañamiento a lo largo de mi vida profesional.

... A: mis compañeros, por el buen equipo que formamos. Hoy llegamos a la meta. Fue un gusto haber compartido con todos.

... A: mi amada familia y a los buenos amigos que tengo y que también son mi familia, sin su valioso apoyo, ayuda y comprensión no habría podido lograrlo.

... A: todos aquellos que no menciono con sus nombres, pero que están siempre en mi corazón por haberme acompañado en esta ardua tarea, reciban mi más sincero testimonio de gratitud por todo cuanto hicieron y por todo cuanto sé que harán de nuevo si volviese a pedirles su cooperación.

Muchas Gracias.

## RESUMEN

En la Educación Media Superior Cubana se aborda la formación de promotores de salud, como un proceso que prepara a los educandos para vivir y convivir con los otros, a partir del fomento de estilos de vida saludables y su promoción en el contexto de actuación profesional. Es por lo que se concibe como objetivo de la investigación proponer un Sitio Web "Prevención" para la formación de promotores de salud en los educandos de décimo grado del IPU Flor Crombet Tejeda, que contribuya a la formación y desarrollo integral y saludable de los educandos y de la comunidad estudiantil. Se abordan los antecedentes del objeto de estudio y los referentes teóricos metodológicos desde el punto de vista filosófico, sociológico, psicológico, pedagógico y tecnológico.

Los instrumentos aplicado en el diagnóstico inicial para la caracterización del estado actual del tratamiento al trabajo preventivo en la promoción de salud en el centro preuniversitario Flor Crombet permitió corroborar las insuficiencias existentes y la necesidad de la elaboración de un Sitio Web "Prevención" para contribuir a la solución de la problemática planteada.

La implementación del Sitio Web "Prevención" sigue la lógica de la investigación cualitativa y se articulan de forma sistémica los métodos teóricos y empíricos. Las insuficiencias detectadas confirmaron la necesidad de aportar un Sitio Web, teniendo en cuenta las necesidades y motivaciones de los educandos, que contribuya a perfeccionar el proceso de formación para hacer promoción de la salud en las instituciones educacionales en las que se insertan a la práctica profesional. La aplicación del Sitio Web "Prevención" fue valorada de satisfactoria y posible de ser incorporado en el proceso pedagógico de la carrera para el trabajo preventivo. La valoración del Sitio Web permitió a través de los métodos del nivel empírico y matemático-estadístico que el Sitio Web "Prevención" es factible para el trabajo preventivo en los educandos de décimo grado del IPU Flor Crombet, pues el Sitio Web es dinámico, ofrece información actualizada a los educandos y docentes.

## Summary

In Cuban Higher Secondary Education, the training of health promoters is addressed, as a process that prepares students to live and coexist with others, based on the promotion of healthy lifestyles and their promotion in the context of professional performance. That is why it is conceived as the objective of the research to propose a "Prevention" Website for the training of health promoters in the twelfth grade students of the IPU Flor Crombet Tejada, which contributes to the training and integral and healthy development of students and the student community. The background of the object of study and the theoretical methodological references are addressed from the philosophical, sociological, psychological, pedagogical and technological point of view.

The instruments applied in the initial diagnosis for the characterization of the current state of the treatment to the preventive work in the promotion of health in the pre-university center Flor Crombet allowed to corroborate the existing insufficiencies and the need for the elaboration of a Website "Prevention" for contribute to the solution of the problem raised.

The implementation of the "Prevention" Website follows the logic of qualitative research and the theoretical and empirical methods are systematically articulated. The detected insufficiencies confirmed the need to provide a Website, taking into account the needs and motivations of the students, which contributes to perfecting the training process to promote health in the educational institutions in which they are inserted into professional practice. . The application of the "Prevention" Website was assessed as satisfactory and possible to be incorporated into the pedagogical process of the career for preventive work.

The evaluation of the Website allowed through the methods of the empirical and mathematical-statistical level that the Website "Prevention" is feasible for preventive work in the students of twelfth grade of the IPU Flor Crombet, since the Website is dynamic, offers updated information to students and teachers.

## ÍNDICE

	<b>Páginas</b>
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. Referentes Teóricos que sustenta el trabajo preventivo a través de la buena postura en el momento de trabajar en la computadora en la enseñanza preuniversitaria.	5
1.1 Antecedentes históricos del trabajo preventivo para la buena postura en el momento de trabajar en la computadora en la enseñanza preuniversitaria.	
1.2 Referentes teóricos que sustenta el trabajo preventivo a través de la buena postura en el momento de trabajar en la computadora en la enseñanza preuniversitaria.	18
1.3 Caracterización del estado actual del trabajo preventivo a través de la buena postura en el momento de trabajar en la computadora en la enseñanza preuniversitaria.	30
CAPÍTULO 2. La implementación del Sitio Web “Prevención” para el trabajo preventivo en la buena postura en el momento de trabajar en la computadora en la enseñanza preuniversitaria.	34
2.1 Fundamentación del Sitio Web “Prevención”	
2.2 Explicación de los elementos que integran al Sitio Web “Prevención”.	36
2.3 Recomendaciones para la implementación del Sitio Web “Prevención”.	90
2.4 Valoración de la factibilidad del Sitio Web “Prevención” .	56
CONCLUSIONES	61
RECOMENDACIONES	62
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	



## INTRODUCCIÓN

Una educación de calidad debe promover el pleno desarrollo de la personalidad, teniendo en cuenta que el núcleo central del progreso de la sociedad es el hombre; de su desarrollo armónico y su plenitud depende el futuro de la humanidad, entendiendo por tal un hombre que comprenda los peligros a los que se enfrenta en el mundo actual, los desafíos que tiene la humanidad ante sí, un hombre además, con arraigados conceptos éticos y morales, asociados a lo mejor que el progreso humano y social ha dejado como legado, que domine los recursos de la ciencia y la técnica contemporánea y esté en capacidad de actuar en consecuencia. Es por ello que, en la Política Educacional Cubana actual, se producen transformaciones en todo el quehacer pedagógico, inmersos en los adelantos científicos-técnicos contemporáneos, que requieren del perfeccionamiento constante y el desempeño consecuente de los docentes, a partir de las funciones inherentes a su labor de enseñar, educar y orientar. Desde la óptica planteada, la formación de profesionales en Cuba se caracteriza por un proceso en continuo perfeccionamiento, con una concepción que involucra los conocimientos y los sentimientos en función de las crecientes exigencias que, en el plano formativo, precisa el docente para un desempeño eficiente de sus tareas y funciones, lo cual se integra dentro de las temáticas relacionadas con la educación para la salud. Para el tratamiento de dicho contenido se creó el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, que es expresión de la voluntad política y la decisión del Ministerio de Educación de "...que hay que trabajar para que (...) los problemas de salud estén integrados al proceso pedagógico y que parte de nuestra Pedagogía y de nuestra Educación sea educar a nuestros niños y jóvenes para que sean ciudadanos más sanos, plenos, para que tengan una noción de la vida cualitativamente superior " (MINED, 1993). En este sentido se evidencia que el Ministerio de Educación plantea direcciones de trabajo y programas con enfoque eminentemente pedagógico, por lo cual los educadores no están ajenos a estos problemas y se les convoca a trabajar en aras de la educación sanitaria, que complementen los servicios que se brindan por el Ministerio de Salud Pública durante la labor educativa, con el objetivo de prevenir y promover la salud del escolar. Para ello es necesario que se mantengan actualizados en los adelantos que se obtienen en materia de salud, en virtud de que se preparen para ejercer una promoción y educación para la salud más efectiva.

Respondiendo a esta demanda son varios los investigadores que han incursionado en esta línea en el mundo como Winslow (1920) asociado a la salud pública, Schwartz (1974)

asociado a la salud comunitaria, OMS y OPS (WHO, 1998) y Sanz y col. (2004) que la definen como un conjunto de oportunidades de aprendizaje que promueven el desarrollo de habilidades para la vida.No obstante investigadores cubanos, entre los que destacan Carvajal (2005, 2007); Castro (1995); Saeteros. (1996); Torres (2007); Ochoa. (2006); Torroella (2002); Ares. (2004); Pérez. (2007); Rodríguez (2008); Codina. (2012); entre otros, que han abordado la temática de la promoción y educación para la salud, sin embargo, aún se presentan insuficiencias, que por el valor que tiene esta temática en la formación inicial del profesional de la educación, merece ser ponderada. A lo anterior se suman las investigaciones realizadas en el contexto guantanamero, donde se destacan investigadores como Sánchez (2008), Hernández (2008), Zaldívar (2009), Fournier (2012), entre otros. Esas investigaciones se han dirigido hacia la sexualidad, la promoción de salud, la convivencia saludable, la educación nutricional y la metodología para la implementación del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud (PDPEs). Sin embargo, a pesar de los aportes realizados en el territorio subsisten **insuficiencias** relacionadas con:

- Insuficiente conocimiento sobre los hábitos de una buena postura en los educandos del décimo grado.
- Poca sistematización sobre el tratamiento de los hábitos de una buena postura a través de la asignatura de Informática.
- Escasa bibliografía en soporte digital para el tratamiento de los hábitos de una buena postura en los educandos.

Estas manifestaciones permiten plantear como **problema científico**: como contribuir al trabajo preventivo en la buena postura al sentarse en la computadora en los educandos de décimo grado del IPU Flor Crombet.

Se propone como **objeto de estudio**: el trabajo preventivo a través de la asignatura informática en la enseñanza preuniversitaria y como **campo de acción** el tratamiento del trabajo preventivo en la buena postura a la hora de sentarse en la computadora a través de la asignatura informática los educandos de décimo grado del IPU Flor Crombet. Planteándose como **objetivo** la investigación elaborar el Sitio Web “Prevención” para contribuir al trabajo preventivo en la buena postura a la hora de sentarse en la computadora en los educandos de décimo grado del IPU Flor Crombet.

Para el desarrollo de todo el proceso de investigación se formula las **preguntas científicas** siguientes:

1. ¿Cuál es la evolución histórica del trabajo preventivo a través de la asignatura informática en la enseñanza preuniversitaria?
2. ¿Cuáles son los referentes teóricos metodológicos que sustentan el trabajo preventivo a través de la asignatura informática en la enseñanza Preuniversitaria?
3. ¿Cuál es el estado actual del trabajo preventivo en el uso de la buena posturaa la hora de sentarse en la computadoraa través de la asignatura informática en los educandos de décimo grado del IPU Flor Crombet?
4. ¿Qué producto informático elaborar para fortalecer el trabajo preventivo en el uso de la buena postura a la hora de sentarse en la computadoraa través de la asignatura informática en los educandos de décimo grado del IPU Flor Crombet?
5. ¿Qué valoración se tendrá del producto informático propuesto para el trabajo preventivo en el uso de la buena posturaa la hora de sentarse en la computadora a través de la asignatura informáticaaen los educandos de décimo grado del IPU Flor Crombet?

Para darle solución a las preguntas científicas anteriores se elaboraron las siguientes

**tareas de investigación:**

1. Determinación de la evolución histórica del trabajo preventivo en la enseñanza Preuniversitaria.
2. Sistematización de referentes teóricos que sustentan el trabajo preventivo en la enseñanza Preuniversitaria.
3. Caracterización del estado actual del trabajo preventivo en la buena postura a la hora de sentarse en la computadora a través de la asignatura informática en los educandos de décimo grado del IPU Flor Crombet.
4. Elaboración del Sitio Web para fortalecer el trabajo preventivo en el uso de la buena postura a la hora de sentarse en la computadoraa través de la asignatura informática en los educandos de décimo grado del IPU Flor Crombet.
5. Valoración de la factibilidad del Sitio Web propuesto para contribuir al trabajo preventivo en el uso de la buena a la hora de sentarse en la computadora a través de la asignatura informáticaaen los educandos de décimo grado del IPU Flor Crombet.

En la investigación se emplearon los siguientes **métodos de investigación:**

## **Métodos Teóricos:**

**Histórico y Lógico:**permite conocer el fenómeno en tiempo y espacio, en constante movimiento y cambio, así como profundizar en el estudio de la prevención en educandos de la educación preuniversitaria.

**Análisis y síntesis:**permiten descomponer el todo en sus partes, en sus múltiples relaciones y componentes, tanto en la constatación del problema como en la interpretación de la información recogida durante el estudio realizado del trabajo.

**Inducción y deducción:**permiten ir de lo particular a lo general, a lo singular del problema, objeto de estudio, así como un verdadero conocimiento de la realidad educativa en un proceso integrador y coherente. Además permitió descubrir las regularidades existentes en la preparación de directivos y docentes para desarrollar la labor preventiva, que dieron lugar a la elaboración del Sistema de Actividades.

**Modelación:**se emplea en el diseño del sistema de actividades para la preparación de educandos para aplicar el trabajo preventivo.

**Enfoque sistémico:**permitió determinar los elementos estructurales y funcionales de la propuesta, así como su interrelación con vista al logro del objetivo general de la investigación. Se emplea para identificar los componentes esenciales del uso del Sitio Web PREVENCIÓN para el estudio del trabajo preventivo en el uso de la buena postura a la hora de sentarse en la computadora a través de la asignatura Informática.

## **Métodos Empíricos:**

**Observación:**permite la observación de actividades docentes conducidas por los educandos de la Educación Media Superior con el objetivo de diagnosticar las necesidades de preparación que poseen para desarrollar el tratamiento preventivo desde la clase.

**Entrevista:**para comprobar el nivel de conocimientos de los educandos en la temática de trabajo preventivo.

**Encuesta:**permite constatar las necesidades que presentan los educandos de la Educación Media Superior para realizar una adecuada labor preventiva.

## **Del nivel matemático – estadístico**

**Análisis porcentual:** para procesar y cuantificar los resultados alcanzados con la aplicación de datos empíricos como son las entrevistas, las encuestas y la observación, contribuyendo a determinar la población, la muestra y correlacionando datos.

**Población y muestra:** Se tomaron como población los 85 educandos pertenecientes al décimo grado del IPU “Flor Crombet”, 6 docentes y 4 directivos de dicha institución, para un total de 95 usuarios.

## DESARROLLO

### **Capítulo I Referentes Teóricos que sustenta el trabajo preventivo a través de la buena postura en el momento de trabajar en la computadora en la enseñanza preuniversitaria.**

Este presente capítulo tiene como propósito exponer los referentes teóricos del marco conceptual de la investigación sobre el trabajo preventivo en la buena postura a la hora de sentarse en la computadora a través de la asignatura informática en la enseñanza preuniversitaria, así como precisar sus antecedentes históricos. Se incluye además la caracterización del estado actual en que se encuentran los educandos del IPU Flor Crombet. La educación y dentro de ella la prevención, también están insertadas dentro del proceso ideológico de un país y en el caso nuestro muchas más razones, ya que la política del Partido Comunista de Cuba, lo determina en sus principales documentos normativos

#### **1.1 Antecedentes históricos del trabajo preventivo para la buena postura en el momento de trabajar en la computadora en la enseñanza preuniversitaria.**

En este análisis histórico se realiza una periodización de las principales etapas por las que ha atravesado el trabajo preventivo en la educación, pues no existe para la ciencia una sistematización teórica que permita realizar la periodización sobre la base del estudio de la prevención. A partir de estos elementos se han determinados como etapas:

- ✚ 1ra Etapa (1959-1981): Establecimiento.
- ✚ 2da Etapa (1982-1997): Perfeccionamiento.
- ✚ 3ra Etapa (1998-actualidad): Fortalecimiento.

A continuación se hará referencia a los principales elementos que demuestran la evolución del trabajo preventivo, teniendo en cuenta los criterios antes mencionados.

Etapa: 1959-1981: La evolución del trabajo preventivo en Cuba ha estado marcado por el propio desarrollo del proceso revolucionario, muestra de ello lo constituye las urgentes transformaciones que en materia de atención a los educandos, se emprendieron luego del triunfo de la Revolución. En 1959 se crea el Ministerio de Bienestar Social y se promulgan importantes leyes como la 49 y la 459, a partir de este año que el estado toma conciencia de la necesidad de priorizar la prevención y atención a los educandos. El trabajo preventivo tiene sus inicios con un carácter sistematizado en 1965, integrada por varios organismos estatales y organizaciones políticas. De esta comisión surge posteriormente

el primer Centro de Evaluación, Análisis y Orientación de Menores (CEAOM), el cual comienza de inmediato una importante labor de orientación preventiva del trabajo que se debía realizar con los educandos.

Este año determina un salto de calidad en el trabajo preventivo, ya que la Comisión creada en 1965, aglutina a representantes de la UJC, PCC, MINED y el MININT que hasta ese momento había venido rectorando toda la orientación del trabajo preventivo. 1965 marca el inicio del trabajo conjunto que han desarrollado el MININT y el MINED en materia de prevención. En 1976 el Ministerio de Educación (MINED), elabora el manual de Educación Formal, en el que a partir de la corrección de ediciones posteriores se aborda la problemática del comportamiento social.

El hecho de restringir la prevención solo a los grupos con riesgo limita el alcance de las acciones preventivas; este enfoque se sustenta en el nivel secundario de la prevención cuando ya han surgido determinadas manifestaciones que obligan a los colectivos docentes actuar. No se han considerado en su totalidad las posibilidades de la prevención preuniversitaria. El perfeccionamiento de la Educación Especial entre 1977 y 1978 trajo consigo la revisión y el cambio de planes y programas de estudio, se elaboran libros de textos, cuadernos de trabajo, se inicia la aplicación por parte de los docentes de métodos correctivos compensatorios, aunque este último aspecto representa un salto de calidad en la atención de los educandos; la poca experiencia que existía entre los maestros no permitió que se sistematizara la prevención como un estilo de trabajo docente en función de evitar la complejización.

Etapas: 1982-1997: Perfeccionamiento: Redimensión de la concepción del trabajo preventivo sobre la base del Decreto Ley 64/82. Reconocimiento de la dimensión preventiva del proceso educativo. Extensión del trabajo preventivo a todos los niveles de educación.

En el año 1982 la Asamblea Nacional del Poder Popular promulga el Decreto Ley número 64, el cual posibilita un redimensionamiento del accionar con los educandos. No obstante, en el referido decreto resulta insuficiente el tratamiento realizado al trabajo preventivo, lo que se justifica esencialmente sobre la base de que los contenidos que se abordan estén relacionados. En el año 1983 entra en vigor la Circular 16 que reconoce que el trabajo preventivo es eminentemente educativo y retoma la necesidad del trabajo conjunto MINED, FMC, MININT en función de la prevención; se plantea además la necesidad de que el trabajo preventivo sea desarrollado en todas las escuelas de Educación General. A

pesar de que la legalidad establece que se haga extensivo el trabajo preventivo a las diferentes educaciones, la práctica pedagógica demostró que este particular quedó en el plano de lo que se aspiraba lograr debido a que se consideraba la prevención como un proceso propio de la Educación Especial. Estos axiomas si bien orientaron el trabajo de la escuela, no satisfacen en su totalidad la necesidad de estructurar la prevención en el nivel medio superior ya que la fundamentación de los mismos no ofrecen argumentos necesarios que le permitan a la escuela de Educación General poder retroalimentarse en función de dirigir el trabajo metodológico en aras de la prevención preuniversitaria. La labor educativa del docente en esta etapa se dirige a la formación en los adolescentes de motivo de conducta y aprendizaje, a la corrección de representaciones inadecuadas, a la educación en la actividad colectiva, la creación de patrones de conducta adecuados. El trabajo del maestro además se orienta hacia la atención diferenciada de los adolescentes, a partir de la utilización de métodos para el trabajo educativo como el estímulo, de manera que los educandos perciban que existe justeza en las decisiones que se toman. Por tal motivo las relaciones entre los docentes y los educandos deben caracterizarse por el respeto, la colaboración, donde el nivel de exigencias sea estable y con un carácter sistemático. El Decreto Ley 95/86, crea el Sistema Nacional de Prevención y Atención Social, se reconocen 4 funciones básicas de la prevención. Estas funciones que, según el Decreto Ley debe tener la prevención, establecen lo que a nivel de la sociedad debe lograrse; no obstante, carece de precisiones suficientes que le permitan a las escuelas de los diferentes niveles, concretar el trabajo preventivo a lo interno de cada centro. Se considera que estas funciones no brindan con claridad suficiente las pautas para desarrollar este proceso atendiendo a su carácter complejo.

Etapa: 1998-actualidad: Fortalecimiento: aumentan las medidas dirigidas al fortalecimiento de la disciplina, la formación de valores desde la escuela. El trabajo preventivo se erige en una prioridad del Sistema Nacional de Educación.

A partir de 1998 el trabajo preventivo adquirió matices diferentes, la escuela debía centrarse en un enfoque preventivo-educativo sobre la base de concretar la labor político-ideológica y su salida coherente a través del trabajo metodológico, convirtiéndose en una prioridad en casa centro educacional. La Resolución 90/98 norma que el plan de estudio de cada grado y en los programas de cada asignatura debe propiciarse la formación de valores y conductas responsables. En relación al trabajo preventivo plantea que la escuela debe precisar los caos de adolescentes en situación de desventaja, con factor de

riesgo y garantizar el diagnóstico, seguimiento y adaptación de medidas hasta erradicar los problemas detectados. En el año 1999 la Circular 4/99, dispone lo relacionado con la utilización del diagnóstico en función de la realización de un trabajo educativo con enfoque preventivo, priorizando la capacitación a directivos y docentes en el tema relacionado con la prevención de manifestaciones inadecuadas en los adolescentes y jóvenes. No obstante, se precisa de encontrar soluciones viables que sobre la base de la investigación garanticen la efectividad del trabajo preventivo con énfasis en sus particularidades en cada nivel de educación. De igual manera se requiere que el adolescente asuma un papel protagónico en el proceso preventivo, de forma que se implique en cada una de las actividades que se convocan con ese fin. En el 2000 se produce un importante salto de calidad en el sistema educacional cubano, ocurren importantes transformaciones en el contexto de la Tercera Revolución Educativa: se reduce el número de educandos por aulas con el objetivo de lograr una mejor atención a los educandos, lo que posibilita que el docente pueda estructurar de forma coherente el proceso del trabajo preventivo. A pesar que la prevención es una prioridad, se manifiestan algunas insuficiencias teóricas que atentan contra la calidad de este proceso, tal es el caso de las limitaciones existentes en la delimitación de los niveles y principios de la prevención que repercute en la determinación de la estrategia a seguir en la escuela de educación general. En relación con la prevención se avanza en la delimitación conceptual pues aportes realizados por autores, que se analizarán posteriormente, contribuyen a la clarificación de esta definición, al plantear que la prevención está dirigida a la toma de medidas para evitar que se produzcan dificultades en el desarrollo. El proceso educativo adquiere un mayor carácter preventivo al considerarse una prioridad del sistema educacional, motivo por el cual las actividades comienzan a diseñarse con mayor intencionalidad educativa en función de evitar el surgimiento de manifestaciones inadecuadas. En el proceso preventivo se realiza mayor énfasis en la propuesta de acciones dirigidas al nivel secundario que a la búsqueda de alternativas dirigidas a toda la población, en función de prepararlos para enfrentar con éxito diferentes eventos.

## **1.2 Referentes teóricos que sustentan el trabajo preventivo a través de la buena postura en el momento de trabajar en la computadora en la enseñanza preuniversitaria.**

Los referentes filosóficos, sociológicos, psicológicos, pedagógicos y tecnológicos de esta investigación están vinculados con los procesos de educación, aprendizaje, creatividad y desarrollo, que han caracterizado la formación de docentes.

La propuesta toma como referente **filosófico** la teoría dialéctico-materialista de Carlos Marx y F. Engels que constituye un referente fundamental para otras teorías científicas, por consiguiente, también se asumen las categorías y leyes fundamentales que facilitan la comprensión de los procesos asociados a la enseñanza de la informática desde una concepción dialéctico - materialista, lo que significa asumir los principios de la objetividad, el desarrollo, y el análisis multilateral.

Como referente **sociológico** se tuvo en cuenta los preceptos del Dr. C. Antonio Blanco Pérez, (1997) el cual direcciona hacia una concepción de la educación como un fenómeno social, basado en la integración del individuo a la sociedad. También se tuvo en cuenta, los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución aprobados en el VII Congreso del Partido Comunista de Cuba para el periodo 2016-2030, como ejes directrices que sirven de sustento a los objetivos de la política educacional. La sociología aportó a la concepción, la comprensión de la formación, como un hecho social singular y un proceso de interacción social.

El autora asume como referente **psicológico** los postulados de la escuela histórico - cultural, desarrollado por Vygotsky, fundamentado en la concepción dialéctica - materialista del desarrollo humano y complementado con los resultados de otros investigadores que profundizaron las concepciones de este enfoque, y cuyos aportes posteriores en el campo de la psicología fueron aplicados al de la Pedagogía.

En ese sentido, se considera relevante tener en cuenta conceptos psicopedagógicos muy importantes en la educación: la naturaleza del conocimiento, la actividad, la comunicación, la zona de desarrollo próximo, la mediación, la interactividad, las interacciones y la motivación.

La propuesta, desde el punto de vista **pedagógico** tiene como referentes los autores que sustentan el enfoque histórico cultural: de Zayas, (2005), la pedagogía desarrolladora de Valle, (2010), estos aportes se convierten en referentes que revelan la naturaleza del objeto en su estructura y relaciones, tanto internas como externas, partiendo de concebir la educación como proceso y resultado; comprendido en dos sentidos: como proceso de influencia, configuración o desarrollo del hombre, al mismo tiempo que esa influencia; componente esencial de la praxis social, y de la sociedad a través de sus agentes como concreción de los principios de la educación.

Desde la concepción de la psicología histórico - cultural, el proceso de socialización del hombre es el camino para la individualización, el desarrollo de la personalidad se gesta en la actividad y la comunicación a partir de relaciones histórico - concretas.

Desde el punto de vista **tecnológico**, se asume la visión de los estudios de Ciencia, Tecnología y Sociedad en Cuba, que consideran la tecnología como un proceso social de importancia vital para el desarrollo. A los efectos debe ser la base de la proyección estratégica de la educación en Cuba, se tiene en cuenta la definición de tecnología aportada por Arana M. y Batista N, (2003), quien declara: *“una tecnología es apropiada cuando responde como una alternativa a un fin, cuando corresponde a un objetivo y se acomoda a determinada solución, con eficiencia, eficacia y pertinencia”*.

## **1.2 Caracterización del estado actual del trabajo preventivo a través de la la buena postura en el momento de trabajar en la computadora en la enseñanza preuniversitaria.**

Este estudio se realizó en el Preuniversitario Flor Crombet. Del total de educandos (85) se seleccionó una muestra de 30 educandos de décimo grado, que representa el 35,3%, participaron además la directora, dos docentes del grado, un docente de la asignatura informática y el técnico del laboratorio, a quienes se le aplicaron instrumentos que permitieron la valoración de la efectividad del programa impartido.

Se realizó unos análisis de los documentos del proceso de formación, contemplados en el Plan de Estudio E de la asignatura Informática (modelo del profesional, el plan del proceso docente, los programas de disciplina). El estudio realizado del Modelo del Profesional permitió hacer una valoración de los objetivos a lograr en la formación inicial. Los mismos tienen en cuenta los componentes esenciales de su formación: lo académico, laboral, investigativo y extensionista, que permiten la formación integral de este profesional. Se reflexionó además, acerca de las habilidades profesionales que deben desarrollar para enfrentar y resolver los problemas profesionales en la práctica educativa, tales como: demostrar con su ejemplo y actuación diaria en las actividades académicas, laborales e investigativas su preparación profesional para el desarrollo de valores, actitudes y normas de comportamiento en sus educandos, diagnóstico de los educandos, el grupo y su contexto de actuación, modelación de estrategias y proyectos educativos para resolver problema de la asignatura, así como para la formación vocacional y orientación profesional, demostrar el desarrollo de habilidades comunicativas, gestionar información científica y demostrar el desarrollo de habilidades investigativas. Sin embargo, no se reconoce en este documento, la habilidad para la promoción de salud, aunque se encuentre, de cierta manera, contemplada en otras declaradas, lo que

constituye un obstáculo para el desarrollo de capacidades para su adecuado tratamiento en el contexto de actuación profesional.

Del análisis realizado se concluye que los contenidos relacionados con la promoción de salud no aparecen explícitamente reflejados en el Modelo, solo se hace referencia en la Función de Orientación de la actividad educativa, al desarrollo de las potencialidades individuales de los educandos con el apoyo de las TIC, que tributen a la formación de valores políticos, patrióticos, éticos, estéticos, de protección al medio ambiente, la sexualidad responsable y el cuidado de la salud física y mental con la práctica de ejercicios, lo que no tiene en cuenta todos los ejes temáticos del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud (PDPEs).

Una de las fortalezas identificadas, es que El Plan del Proceso Docente de la asignatura da la posibilidad de planificar, a partir de las necesidades sentidas y declaradas por los docentes, así como la aspiración de la asignatura, el currículo propio y el optativo electivo, que posibilitan atender su preparación cultural, política y profesional, en aras de una mayor integralidad y preparación profesional; sin embargo, no se proyecta ninguna asignatura que trate con profundidad lo relacionado con la promoción de salud para complementar lo que en las asignaturas se aborda sobre salud escolar.

Como oportunidad y vía expedita propicia está la disciplina Formación Pedagógica General (FPG), que es la que fundamenta el modo de actuación del profesional de la asignatura, tiene relaciones de precedencia y continuidad con todas las disciplinas, especialmente con las didácticas particulares, lo que permite reconocer que la misma es esencial para realizar acciones formativas en relación con la promoción de salud.

Además, dicha disciplina, contribuye a elevar la cultura integral y pedagógica del educando en formación, es de gran importancia en la formación de las habilidades profesionales y cualidades ideopolíticas, morales y de la motivación profesional. Se concibe a partir de un estrecho vínculo con la institución docente donde se desempeña el profesional y está en correspondencia con su modo de actuación y la práctica escolar. El diseño curricular de la disciplina adopta una integración armónica entre lo académico, lo laboral-investigativo y lo extensionista.

Se reconocen también las potencialidades de la disciplina Formación Laboral Investigativa (FLI), como eje integrador que proyecta el accionar de los educandos en su contexto de actuación. Constituye la columna vertebral del proceso de formación, pues integra lo académico, laboral, investigativo y extensionista, para asegurar los modos de actuación profesional. Da respuesta a las exigencias del quehacer profesional, asegura el dominio

del modo de actuación profesional, penetra en la esencia del objeto de la asignatura. Propicia que los educandos se apropien de los conocimientos y habilidades para el trabajo pedagógico, adquieran responsabilidad en el cumplimiento de la disciplina laboral y de las tareas que desarrollan en la escuela.

Sin embargo, el fondo de tiempo dedicado para el análisis de esos contenidos es insuficiente, por lo que se tratan solamente temáticas generales que excluyen las enfermedades más frecuentes de la asignatura informática y su prevención. Esto limita las posibilidades de que los educandos profundicen en el sistema de conocimientos de la temática, por la poca sistematicidad con que se tratan los mismos, lo que repercute en su preparación para desempeñarse como promotores de salud en los centros educacionales.

Se reflexiona, además, acerca de que, en las asignaturas, el contenido sobre orientación educativa y comunicación es insuficiente, no se utilizan métodos que posibiliten la reflexión individual y colectiva que favorece el bienestar y la formación de estilos de vida saludables, al igual que el tratamiento interdisciplinar, en función de la preparación de los educandos para realizar promoción de salud.

Se consideró oportuna la revisión de las Estrategias Curriculares de la Asignatura. Aporta como dato significativo que existe una dirigida a la Educación para la Salud y la Sexualidad, que se deriva del Plan de estudios E. En la misma se reflejan acciones como conversatorios individuales con los educandos que presentan hábitos tóxicos y el aprovechamiento de las potencialidades del contenido de las asignaturas para la educación ambiental, la salud y la sexualidad.

No obstante, se considera que estas acciones estratégicas son generales e insuficientes, no se orientan en todos los casos a las necesidades educativas que tienen los educandos en relación con la salud, tales como las enfermedades en la asignatura informática más frecuentes y la forma de prevenirlas, teniendo en cuenta las largas jornadas que deben estar frente a las computadoras, como parte de la especialidad, unido a la adopción de las malas posturas, que generan efectos nocivos para la salud, trayendo consigo dolencias asociadas a esta actividad.

Además, la estrategia educativa muestra limitadas acciones para intencional la formación de un docente con posibilidades de hacer promoción de salud, desde lo personal y lo profesional. Se plantean en la misma, acciones para el desarrollo de habilidades científico-investigativas, en el uso de las nuevas tecnologías de la información y para el uso del idioma; no obstante, son escasas las actividades que se dirigen a la preparación metodológica de los docente para llevar a cabo promoción de salud en el año y se

conciben muy pocas actividades curriculares y extracurriculares para la formación de promotores de salud en los educandos.

De la revisión de los documentos normativos de la asignatura se concluye que: no todos los contenidos relacionados con la promoción de salud aparecen explícitamente reflejados en ellos y no se aprovechan al máximo las potencialidades del currículo para profundizar en este tema.

Para la valoración de los instrumentos aplicados se entrevistaron 2 docentes de la asignatura, la directora y la PPA (Anexo.1) con el propósito de constatar cómo darle salida a la promoción de salud desde la asignatura Informática. Se asumieron los siguientes indicadores.

- Nivel de preparación de los docentes sobre la promoción de salud.
- Vías utilizadas por los docentes para la formación de promotores de salud en los educandos de décimo grado.

Se encuestaron el 100 % de los educandos de décimo (30 educandos) con el propósito de constatar el dominio que poseen sobre los contenidos de la promoción de salud y la motivación para convertirse en promotor de salud (Anexo 2). También se aplicó una técnica grupal para la valoración y efectividad del programa impartido.

- Dominio de los contenidos sobre promoción de salud.
- Motivación que poseen para hacer promoción de salud en la escuela.
- Cualidades personales que poseen para ser promotores de salud.

Estos indicadores proporcionan información relacionada con el problema investigado en torno a cómo formar promotores de salud, para darle salida al contenido y cómo se revierte en los resultados obtenidos por los educandos.

El análisis integral de los instrumentos aplicados permite reconocer la siguiente manifestación de los indicadores:

Como resultado de la entrevista a los docentes se constató que la asignatura tiene contenido potencial para abordar de forma explícita la promoción de salud, no obstante, no se cumple del todo con esta intencionalidad, ya que los docentes en la dirección del proceso, se centran fundamentalmente en el modelo del profesional, las cualidades, valores, conocimientos, capacidades y funciones, pero se obvia la posibilidad que desde la especialidad se formen promotores de salud. Además, no se aprovechan todas las potencialidades para que los educandos realicen promoción de salud, por el limitado

tiempo que se les dedica a estos contenidos (6 h/c) y la poca sistematicidad con que se tratan, ya que en el nuevo Plan de Estudio E, desaparece la asignatura Organización e Higiene del Escolar.

Coinciden en reconocer diversas vías para contribuir a la formación de promotores de salud, dentro de estas, enfatizan en la clase y en el modo de actuación del colectivo. Consideran como una debilidad que las actividades metodológicas, en particular la validación de programas de disciplina, no abordan, como elemento a considerar, el de la promoción de salud, además no se aprovechan los colectivos para la integración de los procesos sustantivos en función de esta temática. Es significativo también que, desde la proyección y ejecución de acciones educativas con los educandos, en general no se logra una adecuada motivación, aceptación de esta tarea y satisfacción con su actuación, de manera que la asuman con más responsabilidad, perseverancia y ética profesional.

Los docentes entrevistados concuerdan en que un programa electivo puede contribuir a la sistematización de los contenidos estudiados y responder a las necesidades y motivos de los educandos, para que sientan interés en ser promotores de salud.

En la encuesta aplicada a los educandos el 60% coincide que la salud es el bienestar físico, psíquico y social del hombre, como resultado de la equilibrada interacción con el medio ambiente en que se desarrolla. Es significativo que el 100% de los educandos reconocen sus limitaciones para hacer promoción de la salud con alumnos, familias y actores del contexto social, para solucionar o prevenir los problemas de salud y lograr la participación intersectorial en el mejoramiento de la calidad de vida de los miembros de la comunidad educativa.

De manera general tienen poca participación en las actividades relacionadas con la promoción de salud, en las escuelas, o lo hacen como espectadores y no se muestran muy interesados por estos temas. Solo el 10 % no reconoce las posibilidades que tienen para ser protagonistas de la promoción de salud en su contexto de actuación. En cuanto a la motivación, las cualidades y habilidades que se debe tener para desempeñarse como promotores de salud; el 78 % de los educandos manifiestan que se encuentran motivados por ser promotores de salud y lo consideran una tarea dentro de sus funciones; el 93% de ellos señalan la comunicación asertiva, ser ejemplo personal y ético en su actuación; el 46% refieren a la responsabilidad, al humanismo y perseverancia para transformar su realidad.; el 35 % manifiestan que las habilidades comunicativas y habilidades profesionales son esenciales para el cumplimiento de esta tarea. El 95,2% aprecia que el respeto y la comprensión hacia los demás son esenciales para la promoción de salud .

También se les solicitó que cada uno expusiera las cualidades que los identifican como promotores de salud, resultando de manera general: Conocimiento de sí mismo 38%, Empatía 95%, Comunicación asertiva 46%, Relaciones interpersonales 98%, Toma de decisiones 49%, Solución de problemas y conflictos 32%, Pensamiento crítico 27%, Pensamiento creativo 69%, Manejo de emociones y sentimientos 59%, Manejo de las tensiones y el estrés 46%.

Consecuentemente, en el desempeño de los educandos se observan limitaciones que se manifiestan en que no siempre están motivados por los temas relacionados con el cuidado y conservación de la salud, no son capaces de realizar labor educativa para el diagnóstico y la búsqueda de solución a los problemas de salud que se presentan en su contexto de actuación, muestran insuficiencias para realizar reflexiones colectivas con los educandos, familia y actores del contexto social donde se desarrollan, aspectos que limitan alcanzar mejores resultados en su desempeño profesional.

Todo lo anterior evidencia la necesidad de encontrar alternativas que permitan perfeccionar la formación del educando para la promoción de salud en sus contextos de actuación profesional, lo que justifica y avala. Es por lo que se concibe como el objetivo de la presente investigación elaborar un Programa Electivo para la formación de promotores de salud en los educandos.

## Conclusiones Capítulo I

1. El análisis de los Antecedentes históricos del trabajo preventivo de la asignatura Informática permitió identificar la evolución histórica de la preparación de los docentes en el IPU Flor Crombet en los que los medios de enseñanza y en especial los objetos de aprendizaje digitales constituyen herramientas mediatizadoras de este proceso arrojó que no ha sido suficiente el contenido referido al trabajo preventivo.
2. Se asumieron los principales fundamentos teóricos de esta investigación desde el punto de vista filosófico, psicológico, sociológico, pedagógico y tecnológico, además de la preparación de los docentes realizada en el IPU Flor Crombet, con especificidades de esta variante de escuela preuniversitarios, propiciando un mayor conocimiento del trabajo preventivo y de la Informática para el tratamiento de sus asignaturas.
3. En la caracterización del estado en que se encuentra los educandos y docentes en el uso del trabajo preventivo en el IPU Flor Crombet, mostraron las deficiencias teóricas y metodológicas, en función de la integración de contenidos.

## **CAPÍTULO 2. La implementación del Sitio Web “Prevención” para el trabajo preventivo en la buena postura en el momento de trabajar en la computadora en la enseñanza preuniversitaria.**

En este capítulo se presenta la propuesta Sitio web “Prevención” para contribuir al trabajo preventivo de los educandos de décimo grado del IPU “Flor Crombet”. También se incluye la valoración de los resultados de su aplicación mediante el empleo del método criterio a través de encuestas.

### **2.1 Fundamentación del Sitio Web “Prevención”**

Teniendo en cuenta las dificultades y potencialidades detectadas en la exploración diagnóstica, que repercute negativamente en el trabajo preventivo de la asignatura Informática, se consideró pertinente elaborar el Sitio Web “Prevención”, determinando que su utilización para el apoyo a la docencia es una necesidad en las condiciones del desarrollo actual de los centros escolares del nivel básico, en primer lugar, por razones de índole económicas, asumiendo que la tecnología de que se dispone, permite enfrentar este proceso.

El Sitio Web que se presenta es el resultado de la sistematización hecha por el autor de esta investigación, así como los criterios aportados por los expertos.

Está demostrado que el uso adecuado de las tecnologías favorece el desarrollo del trabajo preventivo, donde los educandos a partir de la adecuada dirección del docente alcanzan un grado de independencia tal que le permite convertirse en protagonistas de su propio aprendizaje.

La propuesta está enfocada a la necesidad de favorecer el fortalecimiento del trabajo preventivo de la asignatura Informática en décimo grado, de manera que los educandos sean capaces de culminar la enseñanza preuniversitaria con una preparación objetiva sobre Sitio Web “Prevención” para contribuir al logro, de forma eficaz, de los objetivos y directrices de la Educación Media Superior.

Las insuficiencias detectadas a través del diagnóstico inicial que influyen negativamente en el aprendizaje de la asignatura Informática en los educandos de décimo grado, constituyen los elementos básicos para el desarrollo del Sitio Web que se propone.

### **2.2 Explicación de los elementos que integran al Sitio Web “Prevención”.**

Las etapas de desarrollo de un Sitio Web son tres:

Pre diseño: La etapa de Pre diseño o conceptualización se puede dividir en cinco componentes. Ellos son: objetivo, público, contenido, estructura y visualización. Estos interactúan entre sí y se condicionan mutuamente.

Objetivo: Este es uno de los elementos más importantes, que determina a los otros. Hay que responder a la pregunta: ¿para qué se publica este sitio? y ¿qué se quiere que suceda a raíz de su publicación? En la elaboración del objetivo conviene que participen todas las personas que tienen que ver o están interesadas en el éxito del proyecto. Nuestro objetivo es contribuir al trabajo preventivo de la asignatura Informática en los educandos y docentes del IPU Flor Crombet.

Contenido: Se debe listar la información que se desea incluir en la Web. Esta información debe ser significativa y útil para el público, teniendo en cuenta lo que a ellos les interesa y no lo que nos gustaría que les interese.

Para crear un Sitio Web es necesario:

- El contenido: este dependerá directamente de la temática del Sitio. La gran mayoría de los usuarios que acuden a un Sitio Web lo hacen en busca de información. Esta puede presentarse como: texto, imágenes, vídeo, audio, pero lo fundamental de un web es que debe aportar contenido. Es importante tener en cuenta que WWW es un medio de comunicación distinto a los que hasta ahora conocíamos (televisión, radio, prensa, etc.); el navegante pasa de página en página web a ritmo de clic de ratón, y generalmente pasa poco tiempo en cada una de ellas. Por lo tanto no se debe abusar de la información textual, ya que son muy pocos los visitantes que se leen completamente una página web, de manera que el uso de las imágenes constituyen siempre un importante recurso para provocar la navegación a través del sitio.

- Un buen diseño: no es necesario ser un gran diseñador para crear páginas web con un mínimo de sensibilidad gráfica. A veces, un diseño simple se agradece mucho más que una web inundada de "gifs" en movimiento. El utilizar una tipografía determinada, unos colores adecuados, íconos, fotos y otros recursos de infografía mezclados con buen gusto, pueden convertir la experiencia de visitar un sitio web en una agradable práctica.

Es importante en el aspecto del diseño la estructuración que se le dé al producto en cuestión. Facilitar la navegación mediante menús, íconos, mapas y otros elementos puede evitar que más de un visitante se pierda dentro de un sitio web. En el que se supone que se emplearon íconos (botones) para indicar cada uno de los módulos a los que tendrá acceso el usuario, tan sólo con un clic.

- Las imágenes en el diseño: la velocidad de acceso está siempre muy reñida con el diseño. Es frecuente el caso en que, para embellecer un sitio se utilicen muchas imágenes, en formatos gif o jpeg, de gran tamaño. Esto obliga a los usuarios con conexiones lentas a sufrir largas esperas hasta que la información se presente en pantalla y eso es un riesgo porque más de dos saltarán a cualquier otra dirección Internet antes de perder su tiempo.

Para una mejor comprensión de los conceptos utilizados en el presente trabajo: sitio Web y Página Web se hace necesario delimitar ambos términos:

Un sitio Web es una localización en la World Wide Web que contiene documentos (páginas Web) organizados jerárquicamente. Cada documento (página Web) contiene texto y/o gráficos, un sitio puede contener una combinación de gráficos, texto, audio, vídeo, y otros materiales dinámicos o estáticos.

Se aprecia una marcada diferencia entre página Web y sitio Web, la primera es un archivo con extensión. HTML donde se ha codificado la ubicación de los archivos necesarios para obtener los recursos que se emplean en ella y un Sitio Web es el conjunto de archivos necesarios para la visualización de la información contenidos en las Páginas Web.

El sitio Web “Prevención” está diseñado teniendo en cuenta la experiencia del autor como educando, a través de tres cursos, donde los educandos ejecutan diferentes acciones como: analizar, identificar, caracterizar e implementar, tiene además su fundamentación teórica y práctica en las principales concepciones científicas elaboradas por Lev Semiónovich Vygotsky (1896-1934) y las orientaciones del Ministerio de Educación acerca del uso del trabajo preventivo como medios de enseñanza. (MINED, 2000).

La utilización de un Sitio Web en el trabajo preventivo, puede constituir una fuerte herramienta en la adquisición de conocimientos proporcionando las siguientes ventajas sobre otros programas educativos:

- Facilidad a la hora de actualizar su contenido.
- El material educativo puede ser usado desde cualquier conexión a Internet, intranet o de manera local si se tienen los archivos en cualquier soporte digital.
- Otra ventaja adicional es que permite incluir programas escritos en Java Script que amplían la interactividad del Sitio Web con los educandos.
- El Sitio Web al ser creado en *Artisteer* podrá ser usado en el futuro sin temor a que el código quede desactualizado como ocurre con muchas aplicaciones actuales.

Se propone el uso de un Sitio Web, por constituir un medio no solamente eficaz como se demostró anteriormente sino también por proporcionar los siguientes beneficios:

1. Nivel de operatividad correspondiente con las habilidades informáticas de los educandos.
2. Utilización de multimedia, para emplear videos e imágenes.
3. Libertad de navegar por el sitio, lo que permite decidir el ritmo de aprendizaje a través de sus relaciones y asociaciones mediante una implementación sencilla de las estructuras tanto secuenciales como no secuenciales de informaciones.
4. Superioridad de ser multiplataforma.
5. Diseño dinámico que permite navegar a través de diferentes hipervínculos, así como la posibilidad de utilizar enlaces a diferentes Sitios Web.

Para el tratamiento del contenido del Sitio Web se elaboró un guión previo a su confección, determinándose sus características:

- Dinámico y abierto de acuerdo con las actuales exigencias del trabajo preventivo, estableciendo relaciones entre cada uno de los elementos que conforman la estructura.
- Adaptable, orientador, operativo y funcional según la preparación y creatividad de los educandos.
- Transformador, facilitando mejorar el aprendizaje en los educandos, respondiendo a las necesidades del currículo y transformando el estado inicial del educando al estado deseado.
- Educativo-formativo, favoreciendo el cumplimiento de los objetivos formativos teniendo en cuenta las características del programa y las potencialidades que posee el mismo para lograrlo.

El sitio Web "Prevención" fue confeccionado con la aplicación *Artisteer*, que permite desarrollar Sitios Web dinámicos e interactivos. Permite crear, modificar o eliminar contenido de un Sitio Web de manera sencilla a través de su edición en el mismo. Es un software de código abierto, desarrollado en PHP, además de ser diseñador para entornos que ejecuten MySQL y Apache, bajo licencia GPL y es software libre.

El Sitio puede utilizarse en una computadora local, en una Intranet o a través de Internet y requiere para su funcionamiento un navegador como (Internet Explorer o Mozilla Firefox y utilizando algún Servidor web en este caso se utilizó el XAMPP.

XAMPP es un servidor web de plataforma, software libre, que consiste principalmente en el sistema de gestión de bases de datos MySQL, el servidor web Apache y los intérpretes para lenguajes de script PHP y Perl. Es fácil de usar y capaz de interpretar páginas web dinámicas. A esta fecha, XAMPP está disponible para Microsoft Windows, GNU/Linux.

*Artisteer* permite además manejar de manera independiente el contenido por una parte y el diseño por otra, así, es posible manejar el contenido y darle en cualquier momento un

diseño distinto al sitio sin tener que darle formato al contenido de nuevo, además permite de manera fácil y controlada la publicación en el sitio a varios editores.

Se utilizó la plantilla Zerif Lite para la confección del Sitio Web Prevención.

Estructura del Sitio Web:

- Logo: está relacionado con el nombre del Sitio Web “Prevención”.
- Menú: aparecen varias secciones. Cada menú cuenta con los submenús que se relacionan con el contenido de cada uno de ellos.
- Banner: está relacionado con el tema en cuestión (El trabajo preventivo )
- Contenido
- **Datos del autor del Sitio:**

Nombre: María Isabel López Lafita

Centro de estudio: Facultad de Ciencias Técnicas Sede Regino Eladio Boti

Especialidad: Licenciatura en Educación Informática

Email: [mariaill@cug.co.cu](mailto:mariaill@cug.co.cu)

#### **Estructura del sitio:**

El sitio Web “Prevención”, posee cuatro menús importantes que se encuentran en la parte superior del sitio: “Inicio”, “Enfermedades”, “Galería” y “Ayuda” donde en estos menú incluyen submenús que están relacionados con el contenido del sitio para contribuir al desarrollo del trabajo preventivo de la asignatura Informática en los educandos, tiene un banner relacionado con los temas de la investigación.

El sitio Web propuesto, toma en cuenta los siguientes elementos, que en opinión del autor lo hacen una propuesta viable y a la vez lo hace útil e importante:

- Existe seguridad en la información que proporciona, por el rigor y precisión en correspondencia con el contenido expuesto, ya que se han consultado materiales y bibliografías actualizadas y confiables.
- Permite la incorporación de nuevos temas y facilita la realización de trabajos independientes por parte del estudiantado.
- No exige grandes conocimientos de Informática para su uso, con los conocimientos básicos es suficiente. Cualquier usuario puede interactuar con el mismo debido a su sencillez.
- Favorece la motivación a los educandos debido a las posibilidades que aporta y al diseño con que cuenta.
- Incluye un sistema de navegación no lineal a través del sitio Web, dando la posibilidad al educando de acceder a un tema en cualquier momento.
- Por la actualidad de los temas que refiere, da la posibilidad de superación a docentes.

- Los requerimientos técnicos necesarios para su ejecución, hacen que sea posible, desde la mayoría de las computadoras que existen en el sistema educacional cubano.
- Proporciona aportaciones importantes en el aprendizaje de los educandos de decimo grado de la asignatura Informática, ya que contribuye a una mejor comprensión de los contenidos y conceptos del programa de la asignatura Informática.

La aplicación está concebida igualmente para usuarios que estén interesados en la información científica que se genera en el ámbito de la informática, especialmente en el área Software, como profesionales e investigadores. Además, la introducción de este producto permitirá disponer de una herramienta que facilite el trabajo académico investigativo, así como contribuir con el desarrollo del trabajo preventivo de la Informática en los educandos de decimo grado.

El sitio Web se sustenta desde el punto de vista psicopedagógico en un enfoque interdisciplinario y toma en cuenta las necesidades de los educandos para enfrentar los requerimientos y exigencias del programa de la asignatura Informática, por lo cual, los elementos de los contenidos que la integran, les permitirán moverse con mayor facilidad dentro del sistema de contenidos básicos del programa.

El Sitio Web “Prevención” debidamente concebido permite un buen nivel de interacción entre todos los participantes, favorece que los educandos puedan realizar sus actividades, trabajar de forma independiente, tener acceso a recursos de diferentes tipos que de otra forma sería prácticamente imposible.

Luego de la exposición de las principales características del sitio Web propuesto, se procede a la valoración hecha por los expertos, así como los criterios valorativos de los educandos reflejados en la encuesta y la observación realizada por el investigador a las actividades del desarrollo del trabajo preventivo de la Informática en los educandos de decimo grado.

### **2.3 Recomendaciones para la implementación del Sitio Web “Prevención”.**

Luego de la investigación realizada y de los resultados obtenidos se recomienda:

1. Crear las condiciones para la aplicación de esa metodología, con el fin de que los resultados sean los mejores.
2. Generalizar los objetos de aprendizaje que fueron creados el sitio web “Prevención” a todas las instituciones educacionales del país

3. Continuar el desarrollo de la investigación con el objetivo de implementar nuevos contenidos de la asignatura informática.

#### **2.4 Valoración de la factibilidad del Sitio Web “Prevención”.**

Para valorar el Sitio Web propuesto, se realizó una exploración empírica en la práctica, se utilizó el método de investigación entrevista a los educandos y la observación participante, de igual forma se utilizó el método de triangulación y el estadístico-matemático, también se utilizó el método criterio de usuarios a través de una encuestas a los docentes (**Anexo 6, 7 y 8**).

Luego de la implementación, se aplicó primeramente un diagnóstico para los resultados de la valoración del Sitio Web, midiendo el nivel de conocimiento alcanzado por los educandos de los contenidos de la asignatura Informática, a través de cuestionarios implementados en una entrevista las cuales contienen las mediciones de los indicadores predeterminados.

En la entrevista aplicada como diagnóstico final se obtuvieron resultados satisfactorios que demuestran la valoración de la propuesta, considerando que los contenidos que recoge el Sitio Web “Prevención” son actualizados, lo que denota su importancia en el aprendizaje de la asignatura Informática en decimo grado del IPU Flor Crombet y que posee aspectos cognitivos, así como potencialidades educativas que en gran medida han favorecido el aprendizaje de esta asignatura.

En el indicador número uno, referido al dominio de los conceptos relacionados con los contenidos de la asignatura Informática en decimo grado, el 10,8% de las respuestas fueron del criterio “Muy adecuado”, el 40,3% de “Adecuado”, y un 8% de “Inadecuado”, evidenciándose con estos resultados el poco dominio de los contenidos en sentido general que presentan los educandos relacionados con los conceptos fundamentales, siendo este indicador el más afectado.

En el indicador número dos referido al tratamiento a los conceptos básicos de Informática en decimo grado, se obtuvo como resultado un 9% de respuestas catalogadas de “Muy Adecuada”, el 36,3% de “Adecuada”, y un 6% de “Inadecuada”, se evidencia con estos resultados la carencia de productos informáticos que sirvan como apoyo a las clases presenciales y sirvan también como repositorios bibliográficos para la gestión de la información especializada.

En el indicador número tres referido a la bibliografía especializada, debido a la escasez de libros impresos y la dispersión de los contenidos en diversas fuentes bibliográficas digitales, se constató que hubo 11,1% de respuestas catalogadas de “Muy Adecuado”, el 24,2 % de “Adecuado”, y un 5% catalogadas de “Inadecuada”, se evidencia con estos resultados que existen bibliografías actualizadas para apoyar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Informática, en el decimo grado del IPU Flor Crombet, quedando identificado con estos resultados, la limitación que más afecta la problemática del objeto de investigación.

Se puede afirmar, teniendo en cuenta los resultados anteriormente señalados y que se tomaron como base para demostrar la factibilidad de la propuesta, que la misma contribuye de forma eficiente al logro del objetivo que lleva específico, de brindar los elementos que en el orden didáctico-metodológico deben conducirse para el aprendizaje de la asignatura Informática, en función de la calidad de las clases como forma fundamental de organización del proceso docente educativo.

Se pudo constatar que el Sitio Web “Prevención” tuvo un impacto positivo en el aprendizaje de la asignatura Informática en particular los contenidos sobre Las TICs, La computadora y el Paquete de Office, debido a que se observaron niveles superiores en el conocimiento de los contenidos de dicha asignatura en los educandos y docentes de decimo grado del IPU Flor Crombet, así como acciones de implementación en las clases, tales como: la orientación del uso del Sitio Web para los trabajos independientes de los educandos.

Es preciso destacar que este trabajo se considera un aporte científico pues proporciona un Sitio Web “Prevención”, donde posibilita el desarrollo del trabajo preventivo para lograr un buen desempeño profesional a la altura de la Revolución educacional en la que vivimos, por lo que este Sitio educativo, al ser utilizado como medio de enseñanza se consideró factible ya que contribuyó en gran medida a la solución del problema planteado, permitiendo elevar la calidad del aprendizaje de los educandos y docentes al notarse cambios significativos en sus evaluaciones sistemáticas. Quedando demostrado que con esta propuesta se favoreció el aprendizaje la asignatura Informática en los educandos y docentes decimo grado del IPU Flor Crombet.

## **Conclusiones del capítulo II**

- 1- A partir de los resultados del diagnóstico, se concibió una Metodología para contribuir al uso del trabajo preventivo tiene como elemento distintivo: los componentes teóricos y metodológicos con que se trabajan como parte de la propuesta, así como también el método que se aporta con una estructura lógica, funciones y procedimientos en función de darle cumplimiento al principio de la integración de los contenidos.
- 2- La consulta a educandos y docentes, permitió evaluar la metodología como adecuada para los fines que se perseguían, lo que se corroboró a través de observaciones a clases y los resultados de un pre- experimento con los docentes de los distintos grupos de décimo grado del IPU Flor Crombet.

## CONCLUSIONES

- Se asumieron los principales fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la propuesta desde un enfoque sistémico, partiendo de un enfoque marxista-leninista, prestando especial atención a la evolución o tránsito del estado inicial al estado deseado.
- La caracterización inicial permitió reconocer las potencialidades del Plan de estudio de la carrera Licenciatura en Educación. Informática para favorecer la formación del profesional en promoción de la salud; sin embargo, se constata que las acciones de la Estrategia Curricular de Educación para la Salud y la Sexualidad son generales e insuficientes, las estrategias educativas son limitadas, desde lo personal y lo profesional; los educandos no cuentan con herramientas para su desempeño como promotor de salud en su contexto de actuación.
- Las insuficiencias declaradas revelaron la necesidad de perfeccionar el tratamiento del contenido Promoción de salud, en la formación inicial de la carrera Licenciatura en Educación. Informática. Para ello se elaboró el programa “La Promoción de salud en la Educación Informática”, a partir de las relaciones que se establecen entre la teoría, las vivencias personales y profesionales y la búsqueda de vías novedosas en las que se involucren los educandos de forma activa, reflexiva y creativa hacia la asunción de hábitos saludables de vida, teniendo en cuenta los instrumentos teóricos y metodológicos de la promoción de salud, que contribuyan a la formación y desarrollo integral y saludable del individuo y de la comunidad universitaria.
- La aplicación del programa electivo fue valorada de satisfactoria y posible de ser insertado en el proceso pedagógico de la carrera.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda que por la importancia y pertinencia se extienda el programa electivo a las otras carreras de la Facultad de ingeniería y ciencias técnicas (FICTE).
- Continuar investigando sobre el tema a través de trabajos independientes, Trabajo Científico Estudiantil y Maestrías, en la carrera Licenciatura en Educación. Informática.
- Desarrollar actividades de superación permanente con los docentes de la Universidad de Guantánamo, para perfeccionar las acciones que se realizan en cada carrera en función de la promoción de salud.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. “La paz viene como necesaria consecuencia del trabajo: pero el trabajo no se alimenta cuando no puede tener la esperanza de realizar y mejorar sus productos.”

Martí Pérez, José Julián

2. Mined (1993) Programa Director de Promoción y Educación para la Salud.

3. Lev. Semynovich Vigotsk (1982). Pensamiento y lenguaje. La Habana: Pueblo y Educación.

4. Sánchez, Pérez, Yanyorky (2011). Tesis Concepción teórico–metodológica del uso pedagógico de las herramientas de comunicación de los entornos virtuales en la superación profesional de docentes, La Habana pág. 1.

## BIBLIOGRAFIA

1. Addine Fernández, F. (2004). Didáctica, teoría y práctica. La Habana: Pueblo y Educación.
2. Addine González, F. et al. (2002). Principios para la dirección del proceso pedagógico. En Compendio de Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación
3. Addine, F. & García, G. (1999). Un modelo para la integración estudio trabajo en la escuela cubana actual. Folleto digitalizado. MINED. Ciudad de la Habana.
4. American Psychological Association (2010). Publication Manual of the American Psychological Association (6ta ed.). Washington, DC: Autor.
5. Batista Mainegra, A.; González Aportela, O. y Ortiz Cárdenas, T. (2016). Curricularización de la extensión universitaria para la promoción de la salud en la Universidad de La Habana. Un acercamiento a su conceptualización y praxis. En Revista + E versión digital, (6), pp. 112-119. Santa Fe, Argentina: Ediciones UNL.
6. Borroto Chao, R. (2012). Escuelas y Universidades, como promotoras de salud en Cuba. Centro Nacional de Promoción y Educación para la Salud. Ciudad de la Habana.
7. Calzadilla Vega, G., Sánchez Ravelo, L.D. (2018). Prevención, promoción y educación para la salud. Una experiencia de trabajo educativo en la carrera de español-literatura, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (mayo 2018). Recuperado de:  
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/05/trabajo-educativo-cuba.html>  
[//hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1805trabajo-educativo-cuba](https://hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1805trabajo-educativo-cuba)
8. Carvajal Rodríguez, C., y Torres Cueto, M.A. (2007). Promoción de la salud en la escuela cubana. La Habana, Pueblo y Educación.
9. Carvajal, Rodríguez, C. (2007). Algunas consideraciones sobre la formación de promotores de salud en el ámbito escolar. La Habana: Ed. Molinos Trade.
10. Carrillo Sierra, S. M. (2018). Habilidades para la vida como elementos en la promoción y educación para la salud en los adolescentes y jóvenes. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. Volumen 37, número 5. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/332187140>.
11. Colectivo de autores (2002). Compendio de pedagogía. Editorial Pueblo y Educación.
12. Colectivo de autores (2006). Manual de formación de promotores, Centro Nacional de Prevención de las ITS, VIH y el sida, La Habana.

13. Colectivo de autores (2012). Selección de lecturas sobre Promoción de Salud, Dirección de Extensión Universitaria, Universidad de La Habana.
14. Coronel Carbo, J., Marzo P, N. (2018). Determinantes sociales y de salud protectores en el ámbito universitario. MEDISAN 2018;22(8):825
15. De Haro, M.D. (2008). La educación para la salud: "Asignatura pendiente" para la escuela. En-clave pedagógica.
16. Díaz Brito, Y., Pérez Rivero, J.L., Báez Pupo, F & Conde Martín, M. (2012). Generalidades sobre promoción y educación para la salud. Revista Cubana de Medicina General Integral. 2012; 28 (3): 299-308 Recuperado de: <http://scielo.sld.cu>
17. Duarte-Cuervo, C. Y. (2015). Comprensión e implementación de la promoción de la salud en instituciones de educación superior en Colombia. Rev. Salud pública. 17 (6): 899-911. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.44713>
18. Estupiñán Pérez, B., Fernández Castillo, E., & Rodríguez Martínez, Y. (2018) Experiencias preventivas y de promoción de salud en la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Editorial Feijóo.
19. Escalona Leyva, M. (2015). Competencia para la Promoción de la salud en la formación inicial del profesional de la educación. Tesis en opción al grado científico Doctora en Ciencias Pedagógicas. Universidad central "Martha Abreu" de Las Villas, Santa Clara, Cuba.
20. Enfermedades Informáticas Fuente: Juventud Rebelde. Recuperado de <http://www.sld.cu/sitios/rehabilitacion/temas.php?idv=2125>
21. Fournier Cuza, J.C. (2016). Concepción pedagógica de la promoción de la convivencia saludable en la formación inicial del profesional de la educación Tesis en opción al grado científico Doctora en Ciencias Pedagógicas. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, La Habana, Cuba.
22. Gainza-Gainza, M., Kerton-Manner, L. A. La orientación educativa en la promoción y educación para la salud en instituciones educacionales EduSol, vol. 15, núm. 53, octubre-diciembre, 2015, pp. 81-89. Guantánamo, Cuba. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=475747194008>
23. Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Valencia Garcés, C. A & Palacio Rodríguez, S. (2010). La Promoción De La Salud Como Estrategia Para El Fomento De Estilos De Vida Saludables Revista Hacia la Promoción de la Salud, vol. 15, núm. 1, enero-junio, 2010, pp. 128-143 Universidad de Caldas. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126693010>

24. Hernández Fernández, E. Estrategia pedagógica para el perfeccionamiento de la promoción de salud. Tesis en opción al título académico Máster en Investigación Educativa. La Habana, ICCP, 2008
25. Horruitiner Silva, P. (2012). La Universidad Cubana: el modelo de formación. La Habana, Editorial Universitaria, 2009.
26. Labarrere Reyes, G., Valdivia, G. (1988). Pedagogía. La Habana. Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
27. Martínez Llantada, M., Bernaza Rodríguez, G. (compiladores). (2005). Metodología de la investigación educacional. La Habana. Cuba. Editorial Pueblo y Educación
28. Medina, Y., Cartaya, M., Sandrino, J.C., Viquillon, R. (2016). Consumo de sustancias adictivas en educandos de la Facultad de Enfermería Lidia Doce. Rev. Hosp. Psiquiátrico de La Habana. (13 Suppl 2).
29. Ministerio de Educación Superior. República de Cuba. Programa Nacional de prevención del uso indebido de drogas. 2014-2018. La Habana: MES; 2014.
30. Merced Len, S. (2013). Propuesta de acciones para contribuir a la prevención de las enfermedades profesionales en el informático a través de actividades físicas y educativas. Revista Cubana de Salud y Trabajo 2013;14(1):67-72
31. Méndez González, R. A. (2008). Promoción y educación para la salud en Cuba. Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/promocion-y-educacion-para-la-salud-en-cuba/>
32. Michalón Acosta, R. A., Michalón Dueñas, D. E., & Mejía Gallegos, C. G. (2017). Actividades metodológicas para la preparación de los profesores de la carrera de Odontología en la elaboración de tareas docentes integradoras. Universidad y Sociedad, 9(2), 187-192. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
33. Muñoz, M., Cabieses, B. (2008). Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? Rev. Panam Salud Pública. 24 (2):139–46.
34. OPS/OMS. Declaración de la Conferencia Internacional de Promoción de la Salud. Santa Fe de Bogotá, noviembre de 1992.
35. Organización Mundial de la Salud. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Ottawa, Ontario, Canadá. 17-21 de noviembre de 1986.
36. Organización Mundial de la salud. Educación para la salud. Manual de educación sanitaria en atención primaria de salud. Ginebra. 1989.
37. Organización Panamericana de la Salud. División de Promoción y Protección de la Salud. Reproducción de Documentos. Serie N° 11. Lecturas de Comunicación Social en Salud: Introducción a métodos cualitativos de investigación. HPP/HPS/, 1995.

38. Oliva Feria, A.Y. (2011). Programa analítico optativo para la formación de la identidad profesional en los estudiantes del primer año de la Carrera Pedagogía Psicología. Tesina en opción al Título de Especialista en Docencia Psicopedagógica.
39. Páez Cala, M. L. (2012). Universidades saludables: los jóvenes y la salud. Archivos de Medicina (Col), vol. 12, núm. 2, julio-diciembre, pp. 205-220. Colombia. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273825390007>
40. Plan de estudio "E" Carrera Licenciatura en Educación. Informática. Año 2016
41. Promoción, Prevención y Educación para la Salud / Ileana Vargas Umaña; Oscar Villegas del Carpio; Aurora Sánchez Monge; Kristin Holthuis. - 1 ed. - San José, Costa Rica, 2003.
42. Programa Director de Promoción y Educación Para la Salud en el Sistema Nacional Escolar. --La Habana: Ed. Molinos Trade, 2007.
43. Resolución No. 2/2018 (GOC-2018-460-O25) Ministerio de Educación Superior. Gaceta Oficial No. 25 Ordinaria de 21 de junio de 2018.
44. Rebolledo Gámez, T. (2015). La formación inicial del profesorado de educación primaria y secundaria en Alemania, España, Finlandia Francia y Reino Unido. Estudio comparado. Revista Española de Educación Comparada, 25, 129-148.
45. Rivero Padrón, Y., Suárez Monzón, N., & Fernández Rivero, E. V. (2018). Promoción y educación para la salud en el contexto universitario ecuatoriano: desafíos y propuesta de desarrollo profesional. Revista Conrado, 14(61), 125-132. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
46. Rodríguez Báez, Y. (2011). La presencia de síntomas de las enfermedades propias de la profesión ingeniería informática en los estudiantes de la Universidad de las Ciencias Informáticas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 162, noviembre de 2011. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
47. Terry González, T. (2010). Universidades por la Salud en Cuba [documento técnico]. La Habana: Centro Nacional de Promoción y Educación para la Salud.
48. Torres Rodríguez O. Técnicas para el trabajo en grupos
49. ¿Sabes cuáles son los principales riesgos laborales en informática? En UNIR abordamos los principales problemas y cómo pueden prevenirse. Recuperado de <https://www.unir.net/ingenieria/revista/riesgos-laborales-informatica/>
50. Vigotsky, L. S. (1985). Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Editorial Científico-Técnica. La Habana, Cuba.



## ANEXOS

### **ANEXO # 1. Guía para el análisis de documentos.**

Objetivo: Analizar el tratamiento que se le da a los contenidos de la promoción de salud en los documentos de la carrera Licenciatura en Educación. Informática.

#### DOCUMENTOS QUE SE ANALIZAN.

- Plan de estudio E. Carrera Licenciatura en Educación. Informática
- Modelo del profesional.
- Plan del Proceso Docente.
- Programas de la disciplina Formación Pedagógica General y Formación Laboral Investigativa.
- Expediente de las asignaturas de la disciplina Formación Pedagógica General.
- Estrategias Curriculares de la carrera.
- Estrategia educativa del 2do año.

#### INDICADORES PARA LA REVISIÓN DE LOS DOCUMENTOS

- Potencialidades que brindan para tratar contenidos relacionados con la promoción de salud.
- Tratamiento que se le da a los contenidos relacionados con la promoción de salud.

## **ANEXO # 2. Guía para realizar la observación participante.**

Objetivo: Observar el desempeño de los estudiantes durante la participación en las actividades que se desarrollan para la promoción de salud.

Aspectos a observar.

1. Muestra dominio de los contenidos relacionados con la promoción de salud (definiciones, normativas y ejes temáticos del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud).
2. Evidencia en su actuación habilidades en la comunicación, orientación educativa y dirección del proceso educativo, para la conducción de los grupos a la reflexión, el análisis diagnóstico y actuación colectiva para la búsqueda de soluciones a los problemas de salud que se presentan.
3. Modifica su entorno e influye en los demás para que lo hagan a favor de la salud (ambiente escolar, régimen de vida)
4. Autorregula su comportamiento y realiza acciones de autocuidado de la salud individual y profesional.
5. Motiva hacia el logro del bienestar de todos los miembros de la comunidad educativa.
6. Identifica sus potencialidades y limitaciones para hacer promoción de salud.
7. Muestra satisfacción con su actuación en relación con la promoción de salud.
8. En su actuación coloca al ser humano en el centro de su labor profesional.
9. Realiza esfuerzos sostenidos para lograr sus intenciones profesionales a favor de la salud.
10. Ajusta sus exigencias para el cuidado y preservación de la salud como expresión de su ética profesional.
11. Muestra responsabilidad y compromiso con los resultados de su labor educativa a favor de la salud.

(Esta guía se aplica en varios momentos de la experiencia)

### **ANEXO # 3. Guía entrevista a la Profesora Principal Año Académico.**

Objetivo: Caracterizar a los estudiantes de segundo año profundizando en lo relacionado con la salud, a partir del conocimiento que posee el PPAA.

Saludos.

Compañero/a: De antemano le agradezco el tiempo que dedica para participar en la entrevista. Son de gran importancia sus valoraciones acerca de la caracterización de los estudiantes en lo relacionado con la salud, teniendo en cuenta el conocimiento que de ellos usted posee. Nos será muy útil para el desarrollo del proceso investigativo que se desarrolla. Gracias.

#### **PRINCIPALES ASPECTOS A ABORDAR**

Usted tiene un diagnóstico de sus estudiantes de segundo año de la carrera, sin embargo, nos interesa penetrar en él y que los caracterice profundizando en los siguientes aspectos:

- Hábitos de higiene personal y colectiva.
- Hábitos tóxicos, enfermedades que padecen.
- Medicamentos que toman con sistematicidad.
- Percepción de riesgo a las enfermedades.
- Convivencia en la docencia y en la residencia estudiantil.
- Actividades que realizan en su tiempo libre.
- Diga qué acciones se han desarrollado en la universidad, la facultad y la carrera, para atenuar o eliminar el principal problema de salud de los estudiantes.
- Su opinión acerca de la proyección como profesional (motivaciones, la comunicación, modos de actuación).
- ¿Cómo valora la participación de los estudiantes de segundo año y profesores del claustro en las actividades de promoción de salud que se desarrollan tanto por la Dirección de Extensión Universitaria, como por la FICTE o la carrera Licenciatura en Educación. Informática? ¿A qué se debe esto?

#### **ANEXO # 4. Guía entrevista a los profesores de la Disciplina Formación Pedagógica General. (FPG)**

Objetivo: Valorar con los profesores de la disciplina FPG el tratamiento que dan a los contenidos sobre promoción de la salud en las asignaturas que imparten.

Guía de entrevista.

Saludos profesores. Estamos realizando una investigación acerca de la formación de promotores de salud en los estudiantes de la carrera Licenciatura en Educación. Informática. Necesitamos conocer sus valoraciones acerca del tratamiento que ustedes dan a los contenidos sobre promoción de salud en las asignaturas que imparten.

En este sentido, siéntanse libres de compartir sus ideas. Aquí no hay respuestas o valoraciones correctas o incorrectas; lo que importa es justamente sus opiniones sinceras. Cabe aclarar que la información es solo para nuestro trabajo. ¡Muchas gracias por sus valoraciones!

#### **PREGUNTAS PARA GUIAR LAS INTERVENCIONES Y VALORACIONES.**

1. ¿Si les digo promoción de salud, qué es lo primero que les viene a la mente? ¿Para ustedes cuánto implica la promoción de salud en el contexto universitario? ¿Por qué?
2. ¿Qué beneficios creen que aporta la promoción de salud en la escuela, la familia y la comunidad?
3. ¿Consideran ustedes que la carrera Licenciatura en Educación Informática, prepara a los estudiantes para realizar promoción de salud en su contexto de actuación?
4. ¿Qué opinan de la forma en que se abordan los contenidos sobre la promoción de la salud en la disciplina FPG?
5. ¿Qué contenidos (conocimientos, hábitos, habilidades, actitudes y valores) desarrollan relacionados con la promoción de salud en su asignatura?
6. ¿En qué medida las actividades metodológicas que se desarrollan en el colectivo de año contribuyen a su preparación para la formación de promotores de salud en los estudiantes de la carrera?
7. ¿Cómo valoran la participación de los estudiantes de la carrera y los profesores en las actividades de promoción de salud que se desarrollan tanto por la Dirección de Extensión Universitaria, como por la FICTE y a qué se debe esto?
8. Sugerencias que pueden aportarnos para perfeccionar la formación de los estudiantes de la carrera para realizar promoción de salud.

## ANEXO # 5. Encuesta a estudiantes de 2do año de la Carrera Licenciatura en Educación. Informática

Objetivo: constatar la preparación que poseen los estudiantes sobre los contenidos relacionados con la promoción de salud, así como sus intereses y motivaciones para ser promotores de salud.

Cuestionario.

Estimado estudiante, esta Encuesta forma parte de un estudio que estamos realizando sobre la preparación que posees para desempeñarte como promotor de salud, tanto en el contexto universitario como en los centros educacionales donde realizas la práctica profesional. Necesitamos sinceridad en tus respuestas. No requerimos tus datos personales. Agradecemos tu colaboración.

1. Marca con una X la afirmación que se corresponda con la definición actual de Salud.
  - a)  Estado de fortaleza física, ausencia de enfermedad.
  - b)  Completo estado de bienestar físico y social.
  - c)  Bienestar físico, psíquico y social del hombre, como resultado de la equilibrada interacción con el medio ambiente en que se desarrolla.
  
2. Los temas sobre el cuidado de la salud se tratan en las clases de:
  - a)  Reflexión y Debate.
  - b)  Educación Física
  - c)  Psicología
  - d)  Pedagogía
  - e)  Asignaturas de su especialidad. Diga cuales \_\_\_\_\_
  - f)  Otras. Diga cuáles \_\_\_\_\_
  
3. ¿Consideras que cuentas con las herramientas teóricas para realizar promoción de salud en el contexto de tu práctica profesional?  
Si  No   
¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
4. ¿Participas en las actividades extensionistas relacionadas con la promoción de salud?  
Siempre  Algunas veces  Pocas veces   
¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Lee todas las propuestas y señale las 3 razones que con más frecuencia le impiden asistir a actividades de promoción de salud.

- a)  No recibes las informaciones a tiempo
  - b)  Los horarios son inadecuados
  - c)  No tienes tiempo más que para la docencia
  - d)  En la facultad no se promueven esas actividades
  - e)  La asistencia a eventos como estos no es una exigencia curricular
  - f)  La calidad de estos eventos, por lo general, es muy mala
  - g)  Las actividades asociadas a la promoción de salud no son de su interés
  - h)  Los eventos de promoción científica ofrecidos no son de su interés
  - i)  Las conferencias o paneles ofrecidos no son de su interés
  - j) Otra (s) ¿cuál? (es)
- 
- 

6. ¿Cuál o cuáles de las funciones declaradas en el modelo del profesional de la carrera que estudias se corresponde con la promoción de salud?

- a)  Función docente-metodológica.
- b)  Función de orientación educativa.
- c)  Función de investigación y superación.

7. ¿Te gustaría ser promotor de salud, tanto en el contexto universitario como en el de tu práctica profesional?

Sí  No

¿Por

qué?

---

---

8. Marca con una X cuáles son las cualidades que tu consideras que debe tener un promotor de salud.

Conocimiento de sí mismo

Comunicación asertiva

Empatía  
adecuadas

Relaciones interpersonales

Toma de decisiones  
conflictos

Solución de problemas y

Pensamiento crítico

Pensamiento creativo

Manejo de emociones y sentimientos  
estrés

Manejo de las tensiones y el

Responsabilidad

Ser ejemplo personal



## **Anexo # 6. Entrevista grupal # 1 a los estudiantes de 2do año de la carrera Licenciatura en Educación. Informática.**

Objetivo: explorar los conocimientos previos que tienen los estudiantes acerca de la temática: Promoción de salud, antes de recibir el programa electivo.

Estimados estudiantes: para profundizar en la caracterización inicial necesitamos conocer sus opiniones sinceras sobre algunos elementos que nos interesan en esta investigación. Agradecemos de antemano la colaboración.

1. ¿Qué entienden por salud?
2. ¿Qué es promoción de salud?
3. ¿Qué importancia le conceden a la promoción de salud en el ejercicio de su profesión?
4. ¿Cuál asignatura de las que han recibido trata la temática de promoción de salud?
5. ¿Les gustaría ser promotor de salud? ¿Por qué?
6. ¿Qué cualidades consideran que debe tener un promotor de salud, y cuáles de ellas tienen ustedes?
7. ¿Participan en las actividades de promoción de salud que se desarrollan en su carrera, Facultad o EU?
8. ¿Se interesan por participar con trabajos relacionados con la temática de promoción de salud en los eventos científicos y fórum? Argumenten sus respuestas.

## **Anexo # 7. Entrevista grupal # 2 a los estudiantes de 2do año de la carrera Licenciatura en Educación. Informática.**

Objetivo: valorar el impacto del programa electivo aplicado a los estudiantes.

Estimados estudiantes: luego de haber recibido el programa electivo necesitamos conocer sus valoraciones del mismo para poder perfeccionar nuestro trabajo. Esperamos que sus respuestas sean sinceras, porque, de esa manera, ustedes contribuyen a mejorar el proceso de formación inicial en su carrera. Estamos muy agradecidos por su participación en esta investigación.

1. ¿Satisfizo sus expectativas el programa electivo recibido? Argumenten.
2. ¿En qué medida los contenidos recibidos en el programa electivo los mantuvieron motivados?
3. ¿Qué temática les gustaría agregar o quitar del programa electivo, atendiendo a sus necesidades personales?
4. ¿En qué medida consideran que los contenidos que recibieron en el programa han contribuido con el desarrollo en ustedes de una conducta preventiva de las enfermedades profesionales? ¿A qué se debe esto?
5. ¿Consideran estar mejor preparados actualmente para ser promotores de salud en su práctica profesional? ¿Por qué?
6. Para terminar, aplicaremos la técnica de cierre PNI donde cada uno de ustedes nos diga que valora de Positivo, Negativo e Interesante, en el programa electivo recibido.

**Anexo # 8. Entrevista a Jefa de carrera, Jefa de Disciplina: Formación Laboral Investigativa (FLI), profesores de la disciplina Formación Pedagógica General (FPG) y la Profesora Principal Año Académico.**

Objetivo: valorar la factibilidad del programa electivo propuesto y el enriquecimiento del mismo.

1. ¿Cuál es su opinión acerca del programa electivo propuesto?
2. ¿Considera que el programa contribuye al perfeccionamiento de la disciplina FPG?  
¿Por qué?
3. Exprese su opinión acerca de hasta qué punto los contenidos del programa contribuyen a la formación de promotores de salud en los estudiantes del segundo año en la carrera.
4. ¿Considera usted factible que el programa se imparta en el segundo año con 30 horas clases? Fundamente.
5. ¿Qué otros contenidos usted sugiere puedan incorporarse para perfeccionar el programa electivo?
6. Sugerencias para la implementación del programa electivo.  
-----  
-  
-----  
-
7. ¿Cómo valora la participación de los estudiantes y profesores en las actividades de promoción de salud que se desarrollan tanto por la Dirección de Extensión Universitaria, como por la FICTE a partir de la implementación del programa electivo?
8. A su juicio, ¿considera que la implementación del programa electivo es efectiva y conducente a cambios en los comportamientos y conductas de los estudiantes? Fundamente.

## **Anexo # 9. GLOSARIO PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.**

**Autocuidado de la salud:** Proceso de incorporación progresiva de saberes y mejoras de los modos de actuación que permiten afrontar con mayor éxito las afectaciones a su bienestar y el ejercicio de su labor. El autocuidado de la salud, es la expresión de acatamiento a las medidas higiénicas durante el comportamiento habitual de frente a estímulos ambientales que constituyen elementos de riesgo. Es una forma de autorregulación.

**Autocuidado de salud en la formación inicial:** responsabilidad que asumen los estudiantes en formación inicial ante el manejo de recursos necesarios para fomentar estilos de vidas sanos, a partir del nivel del autoconocimiento, deber personal y social, en función del mejoramiento de los modos de actuación profesional.

**Autoestima:** grado en que una persona valora la autopercepción de su propia imagen. Un elevado grado de autoestima favorece un buen estado de salud mental, proporciona un mayor grado de independencia que capacita a las personas para elegir libremente y adoptar decisiones libres relacionadas con la salud (por ejemplo, librarse de la presión de los compañeros). Las actividades diseñadas para reforzar la autoestima se pueden considerar como actividades de promoción de la salud.

**Autoempoderamiento:** consecución de autonomía personal mediante el desarrollo y la utilización de habilidades que favorezcan la salud. Constituye un proceso de autofortalecimiento concebido para restaurar la capacidad de tomar decisiones y hacer que la persona tenga confianza en su autonomía, así como para que adquiera las habilidades necesarias que lo capaciten para decidir qué medidas tomar respecto a la propia salud, la de su familia y la comunidad.

**Autoayuda:** En el contexto de la Promoción de la Salud, son todas aquellas medidas llevadas a cabo por profanos (es decir, no profesionales de la salud), con el fin de movilizar los recursos necesarios para promover, mantener o restaurar la salud de los individuos, familias, grupos y comunidades.

Aunque la autoayuda suele ser entendida como la acción que emprenden individuos o comunidades y que beneficia directamente a aquellos que adoptan dicha acción, puede también abarcar la ayuda mutua entre individuos y grupos. La autoayuda puede incluir asimismo el autocuidado (como la automedicación) y los primeros auxilios en el contexto social normal de las vidas cotidianas de las personas mediante el desarrollo y la utilización de habilidades que favorezcan la salud.

Constituye un proceso de autofortalecimiento concebido para restaurar la capacidad de tomar decisiones y hacer que la persona tenga confianza en su autonomía, así como para

que adquiera las habilidades necesarias que la capaciten para decidir qué medidas tomar respecto a la propia salud, la de su familia y la comunidad.

**Autoestima:** Grado en que una persona valora la auto percepción de su propia imagen. Un elevado grado de autoestima favorece un buen estado de salud mental, proporciona un mayor grado de independencia que capacita a las personas para elegir libremente y adoptar decisiones libres relacionadas con la salud (por ejemplo, librarse de la presión de los compañeros). Las actividades diseñadas para reforzar la autoestima se pueden considerar como actividades de Promoción de la Salud.

**Bienestar:** Valoración subjetiva del estado de salud relacionada con sentimientos de autoestima y la sensación de pertenencia a una comunidad mediante la integración social, tiene mucho que ver con el desarrollo del potencial humano a nivel físico, psíquico y social.

**Calidad de vida:** Se refiere a las condiciones de vida social, económicas, políticas y ecológicas de la existencia del individuo, incluyendo las condiciones de trabajo y vida, el tiempo libre, la organización del descanso, las necesidades y los servicios utilizados, la sanidad pública, la educación y el medio ambiente.

La calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno. Referencia: Evaluación de la Calidad de Vida, Grupo WHOQOL, 1994. ¿Por qué Calidad de Vida?, Grupo WHOQOL. En: Foro Mundial de la Salud, OMS, Ginebra, 1996.

Esta definición pone de manifiesto criterios que afirman que la calidad de vida se refiere a una evaluación subjetiva, con dimensiones tanto positivas como negativas, y que está arraigada en un contexto cultural, social y ambiental.

**Colaboración intersectorial:** Relación reconocida entre parte o partes de distintos sectores de la sociedad, que se ha establecido para emprender acciones en un tema, con el fin de lograr resultados totales o resultados intermedios de salud, de manera más eficaz, eficiente o sostenible que aquella que el sector salud pueda lograr actuando en solitario. Referencia: modificado de Acción Intersectorial para la Salud: Piedra Angular de Salud para Todos en el Siglo XXI, OMS, Ginebra, 1997.

**Condiciones de vida:** Las condiciones de vida son el entorno cotidiano de las personas, donde éstas viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico, todo lo cual puede ejercer

impacto en la salud, estando en gran medida fuera del control inmediato del individuo. La acción de la Carta de Ottawa destinada a crear ambientes favorables para la salud se centra en gran medida en la necesidad de mejorar y cambiar las condiciones de vida para apoyar la salud.

**Comunicación para la salud:** La comunicación para la salud es una estrategia clave destinada a informar a la población sobre aspectos concernientes a la salud y a mantener cuestiones de salud importantes en la agenda pública. El uso de los medios informativos y los multimedia, además de otras innovaciones tecnológicas para difundir información sobre salud entre la población, aumenta la concienciación sobre aspectos específicos de la salud individual y colectiva y sobre la importancia de la salud en el desarrollo. Referencia: Comunicación, Educación y Participación: Un marco y Guía de Actuación, OMS (AMPRO/PAHO), Washington, 1996.

**Conducta de riesgo:** Forma específica de conducta de la cual se conoce su relación con una susceptibilidad incrementada para una enfermedad específica o para un estado de salud deficiente. Referencia: definición modificada. Las conductas de riesgo suelen definirse como “arriesgadas” basada en datos epidemiológicos y sociales. Los cambios de las conductas de riesgo constituyen las metas primordiales de la prevención de la enfermedad, habiendo sido utilizada tradicionalmente la educación para la salud para alcanzar estas metas. Dentro del marco más amplio de Promoción de la Salud, la conducta de riesgo puede ser considerada como una respuesta o mecanismo, para hacer frente a condiciones de vida adversas. Las estrategias de respuesta incluyen el desarrollo de habilidades de vida y la creación de entornos que apoyan la salud.

**Cultura en salud:** conjunto de valores espirituales y materiales que el hombre y la mujer van construyendo en función del enriquecimiento de la salud individual y colectiva, en la búsqueda de mayor calidad de vida y contribuir al mejoramiento humano.

**Determinantes de la salud:** son aquellos factores que están o no bajo el control de los individuos y que facilitan o limitan que las personas adopten y mantengan estilos de vida saludables y que creen condiciones de vida (entornos) que apoyan la salud. Entre ellos tenemos: las conductas individuales relativas a la salud, el uso y prestación de los servicios sanitarios, el acceso a la educación, las condiciones sociales, económicas y del entorno.

Conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones. Los factores que influyen en la salud son múltiples e interrelacionados. La Promoción de la Salud trata fundamentalmente de la acción y la abogacía destinada a abordar el conjunto de determinantes de la salud

potencialmente modificables: no solamente aquellos que guardan relación con las acciones de los individuos, como los comportamientos y los estilos de vida saludables, sino también con determinantes como los ingresos y la posición social, la educación, el trabajo y las condiciones laborales, el acceso a servicios de salud adecuados y los entornos físicos. Combinados todos ellos, crean distintas condiciones de vida que ejercen un claro impacto sobre la salud. Los cambios en estos estilos y condiciones de vida, que determinan el estado de salud, son considerados como resultados de salud.

**Desarrollo sostenible:** El desarrollo sostenible se define como aquel que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades (WCED 1987). Incorpora numerosos elementos y sectores, incluido el sector salud, que deben contribuir a lograr dicho desarrollo. Referencia: Informe de la Comisión Mundial sobre Medio Ambiente y Desarrollo (WCED), 1987, Salud y Medio Ambiente en el Desarrollo Sostenible. Cinco Años después de la Cumbre Mundial, OMS, Ginebra, 1997.

Los seres humanos están en el centro del desarrollo sostenible el cual se refiere al uso de los recursos y a la orientación de las inversiones y del desarrollo tecnológico e institucional, de manera que se garantice un desarrollo y utilización de los recursos actuales que no comprometan la salud y el bienestar de las generaciones futuras.

No existe un único medio óptimo que permita organizar la compleja relación desarrollo-medio ambiente-salud, que ponga de manifiesto todas sus interacciones y enfoques posibles para las intervenciones de salud pública. En la Promoción de la Salud, el desarrollo sostenible es particularmente importante para crear una política pública saludable y entornos que apoyan la salud de manera que mejoren las condiciones de vida, apoyen los estilos de vida saludables, y alcancen una mayor equidad en salud tanto ahora como en el futuro.

**Educación para la salud:** término que se utiliza para designar a las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente con vista a facilitar cambios de conducta encaminados hacia una meta predeterminada. Ha estado estrechamente ligada a la prevención de la enfermedad, como medio susceptible para modificar los comportamientos identificados como factores de riesgo de determinadas enfermedades. Se trata de una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar la comprensión y las habilidades personales que promuevan la salud.

**Educación sanitaria:** es la que trabaja sobre los factores de riesgos y a su vez se está educando y promoviendo salud.

**Escuelas promotoras de salud:** Una escuela promotora de salud se define como una institución que refuerza constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar. Referencia: Promoción de la Salud por medio de la Escuela, Informe de un Comité de Expertos de la OMS sobre Educación y Promoción de la Salud Integral en la Escuela, OMS, Serie de Informes Técnicos N° 870, WHO, Ginebra, 1997.

Con el fin de lograr este objetivo, una escuela promotora de salud implica al personal de salud y de educación, a los profesores, estudiantes, padres y líderes de la comunidad, en la tarea de promover la salud. Fomenta la salud y el aprendizaje con todos los medios a su alcance, y hace todo lo que está en su mano para ofrecer ambientes favorables para la salud y una serie de programas y servicios clave de promoción y educación para la salud. La Iniciativa de la OMS de Salud Escolar Mundial tiene por objeto ayudar a todas las escuelas a convertirse en “promotoras de salud”, por ejemplo, alentando y apoyando redes internacionales, nacionales y subnacionales de escuelas promotoras de salud y ayudando a crear estructuras nacionales que promuevan la salud por medio de las escuelas.

**Empoderamiento para la salud:** En Promoción de la Salud, el empoderamiento para la salud es un proceso mediante el cual las personas adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan su salud.

El apoderamiento para la salud puede ser un proceso social, cultural, psicológico o político mediante el cual los individuos y los grupos sociales son capaces de expresar sus necesidades, plantear sus preocupaciones, diseñar estrategias de participación en la toma de decisiones y llevar a cabo acciones políticas, sociales y culturales para hacer frente a sus necesidades. Mediante este proceso, las personas perciben una relación más estrecha entre sus metas y el modo de alcanzarlas y una correspondencia entre sus esfuerzos y los resultados que obtienen. La Promoción de la Salud abarca no solamente las acciones dirigidas a fortalecer las básicas habilidades para la vida y las capacidades de los individuos, sino también las acciones para influir en las condiciones sociales y económicas subyacentes y en los entornos físicos que influyen sobre la salud.

**Estado de salud:** Descripción y/o medida de la salud de un individuo o población en un momento concreto en el tiempo, según ciertas normas identificables, habitualmente con referencia a indicadores de salud. Referencia: adaptada del Glosario de Términos usados en la Serie Salud para Todos N° 9, OMS, Ginebra, 1984.

**Estilos de vida:** patrón de elección (comportamental) construido a partir de las alternativas que están disponibles a las personas de acuerdo con sus circunstancias

socioeconómicas y a la facilidad con que ellos son capaces de elegir algunos sobre otros, socialmente condicionado, culturalmente determinado y económicamente limitado.

Estos modelos de comportamiento están continuamente sometidos a interpretación y a prueba en distintas situaciones sociales, no siendo, por lo tanto, fijos, sino que están sujetos a cambio de los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida.

**Evaluación de la Promoción de la Salud:** La evaluación de la Promoción de la Salud es una valoración del grado en que las acciones de Promoción de la Salud alcanzan un resultado “estimado”.

**Factor de riesgo:** Condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con o causan un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad específica, una salud deficiente o lesiones. Como sucede con las conductas de riesgo, una vez que los factores de riesgo han sido identificados, se pueden convertir en el punto de partida o núcleo de las estrategias y acciones de Promoción de la Salud.

**Ganancias de salud:** son el resultado de mejoras en los ingresos y en la educación, que vienen acompañadas de mejoras de la nutrición, la higiene, la vivienda, el suministro de agua y la salubridad pública; son también el resultado de un nuevo conocimiento de las causas, la prevención y el tratamiento de las enfermedades, de la introducción de políticas que mejoran la accesibilidad a los programas de intervención.

La Declaración de Yakarta indica que la Promoción de la Salud “actúa sobre los determinantes de la salud para conseguir la máxima ganancia de salud” para las personas. Identifica **cinco prioridades** de cara a la Promoción de la Salud en el siglo XXI:

- Promover la responsabilidad social para la salud
- Incrementar las inversiones para el desarrollo de la salud.
- Expandir la colaboración para la Promoción de la Salud
- Incrementar la capacidad de la comunidad y el empoderamiento de los individuos
- Garantizar una infraestructura para la Promoción de la Salud

**Indicador de salud:** Un indicador de salud es una característica de un individuo, población o entorno susceptible de medición (directa o indirectamente) y que puede utilizarse para describir uno o más aspectos de la salud de un individuo o población (calidad, cantidad y tiempo).

**Mediación:** En Promoción de la Salud, es un proceso mediante el cual los distintos intereses personales, sociales o económicos de los individuos y de las comunidades, así como diferentes sectores son puestos en acuerdo de forma que promuevan y protejan la salud.

La introducción de cambio en los estilos y en las condiciones de vida de las personas produce inevitablemente conflictos entre los distintos sectores e intereses de una población. Dichos conflictos pueden surgir, por ejemplo, frente a dificultades con respecto al acceso, uso y distribución de los recursos o a limitaciones impuestas a las prácticas individuales u organizativas. La resolución de tales conflictos por vías que promuevan la salud puede suponer una aportación importante por parte de los que trabajan en Promoción de la Salud, incluida la aplicación de sus habilidades para abogar por la salud.

**Organización escolar:** Proceso vivo, continuo y sistemático de ordenación de las demandas e influencias internas y externas, objetivas y subjetivas que emanan de las acciones de la institución educativa y la comunidad que tienen significación para la formación de los educandos en el aspecto físico, psíquico, social y en el desarrollo personal de los trabajadores y la comunidad, conducido por el sentido y contenido de la dirección escolar.

**Participación social:** La participación de las personas que viven juntas en algún tipo de comunidad, en el proceso de definición de los problemas, la toma de decisiones y las actividades encaminadas a promover la salud. Se considera fundamental para los procesos de desarrollo comunitario y la atención primaria de salud.

**Percepción de riesgo:** proceso inherente al hombre producto de un evento adverso, amenaza, problema, prevención, generado por un objeto o fenómeno del medio ambiente. Está influenciado o determinado por la experiencia personal, cultura, valores, tradiciones, estereotipos, vivencias y conocimientos.

**Políticas públicas saludables:** Una política pública saludable se caracteriza por una preocupación explícita por la salud y la equidad en todas las áreas de la política, y por una responsabilidad sobre su impacto en la salud. La finalidad principal de una política pública saludable consiste en crear un entorno de apoyo que permita a las personas llevar una vida saludable. Dicha política posibilita o facilita a los ciudadanos hacer elecciones saludables y convierte los entornos sociales y físicos en potenciadores de la salud.

Referencia: Recomendaciones de la Conferencia de Adelaida sobre Política Pública Saludable, OMS, Ginebra, 1988.

**Promoción de la Salud:** Promoción de la Salud es proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer control sobre la misma. Referencia: Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, OMS, Ginebra, 1986.

La Promoción de la Salud constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las orientadas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual.

La promoción de salud implica:

- Elaboración de políticas sanas
- Creación de ambientes favorables
- Reforzamiento de la acción comunitaria
- Desarrollo de aptitudes
- Orientación de los servicios sanitarios

**Prevención de la enfermedad:** Abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida. Referencia: adaptada del Glosario de Términos utilizado en la serie Salud para Todos, OMS, Ginebra, 1984.

La prevención primaria está dirigida a evitar la aparición inicial de una enfermedad o dolencia. La prevención secundaria y terciaria tiene por objeto detener o retardar la enfermedad ya presente y sus efectos mediante la detección precoz y el tratamiento adecuado o reducir los casos de recidivas y el establecimiento de la cronicidad, por ejemplo, mediante una rehabilitación eficaz.

La prevención de la enfermedad se utiliza a veces como término complementario de la Promoción de la Salud. Pese a que a menudo se produce una superposición del contenido y de las estrategias, la prevención de la enfermedad se define como una actividad distinta. En este contexto, la prevención de la enfermedad es la acción que normalmente emana del sector de la salud, y que considera a los individuos y las poblaciones como expuestos a factores de riesgo identificables que suelen estar a menudo asociados a diferentes comportamientos de riesgo.

**Salud:** La OMS define la salud como: Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad. Dentro del contexto de la Promoción de la Salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto, sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar

una vida individual, social y económicamente productiva. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, OMS, Ginebra, 1986.

De acuerdo con el concepto de la salud como derecho humano fundamental, la Carta de Ottawa destaca determinados prerrequisitos para la salud que incluyen la paz, adecuados recursos económicos y alimenticios, vivienda, un ecosistema estable y un uso sostenible de los recursos. El reconocimiento de estos prerrequisitos pone de manifiesto la estrecha relación que existe entre las condiciones sociales y económicas, el entorno físico, los estilos de vida individuales y la salud. Estos vínculos constituyen la clave para una comprensión holística de la salud que es primordial en la definición de la Promoción de la Salud.

La OMS considera que la salud es un derecho humano fundamental y, en consecuencia, todas las personas deben tener acceso a los recursos básicos de salud. Una visión integral de la salud supone que todos los sistemas y estructuras que rigen las condiciones sociales y económicas, al igual que el entorno físico, deben tener en cuenta las implicaciones y el impacto de sus actividades en la salud y el bienestar individual y colectivo.

El concepto ha ido evolucionando hasta considerarse como la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente.

## **Anexo # 10 Enfermedades profesionales más frecuentes en estudiantes y profesores de Informática:**



La informática está considerada como una especialidad de bajo volumen de actividad motora con posturas prolongadas en el tiempo, sedentarias e intensas horas de trabajo mental, elementos que, unidos a los factores ergonómicos del trabajo, traen como consecuencia el padecimiento de molestias y dolencias que se han calificado como enfermedades de la profesión.

**Enfermedad profesional:** según la Ley de Protección e Higiene del Trabajo es la alteración de la salud, patológicamente definida, generada por razón de la actividad laboral, en trabajadores que de forma habitual se exponen a factores que producen enfermedades y están presentes en el medio laboral o en determinadas profesiones y ocupaciones. MINSAP y MTSS (1996)

El trabajo en sí no enferma, lo que lo hace son las condiciones inadecuadas en que se labora. Lo importante, es prevenir estas enfermedades de origen profesional, diagnosticarlas en fases tempranas y tomar las medidas para evitar que ocurran otros casos.

A pesar de ciertas divergencias entre los especialistas médicos, casi ninguno pone en duda que los movimientos repetitivos y el mal uso de las computadoras es la causa de diversas patologías ortopédicas, muy en boga entre los informáticos, diseñadores y todas aquellas personas que pasan largo tiempo al pie de un monitor.

De acuerdo con las investigaciones, las causas radican, entre otros factores, en los movimientos repetitivos y estereotipados en la entrada de datos informáticos, o en el tecleo constante y la rapidez de movimiento que imprime la mano al mouse.

Se puede afirmar que existen tres factores que tienen un impacto importante en la vida del estudiante y profesional de la informática, estos son: **la ergonomía, la propia especialidad y los relativos al comportamiento de la persona**, todos con un impacto en la salud.

**La ergonomía:** según la International Ergonomics Association (IEA) (2000): “La Ergonomía es la disciplina científica que se ocupa de la comprensión de la interacción entre los seres humanos y los demás elementos de un sistema”. En esta definición, la Ergonomía sería la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos al diseño, para optimizar el bienestar humano y la ejecución global de un sistema, siendo los ergónomos los encargados del diseño y evaluación de tareas, trabajos, productos, ambientes y

sistemas para hacerlos compatibles con las necesidades, habilidades y limitaciones de las personas.

**La propia especialidad:** teniendo en cuenta que una persona que utiliza la PC ejecuta entre 12.000 y 33.000 movimientos de cabeza y ojos, las pupilas reaccionan de cuatro mil a 17 mil veces y además se suelen ejecutar unas 30 mil pulsaciones de teclado. Además de la cantidad de horas de actividades docentes, de estudio individual que están contempladas en el Plan del proceso docente de la carrera Licenciatura en Educación. Informática que, por su peculiaridad en el modelo de formación desde la producción, hay una mayor vinculación de los estudiantes a los laboratorios, traduciéndose un tiempo total frente a la computadora del 50 al 60 % aproximadamente teniendo en cuenta las actividades que realiza en la producción de software, la formación e investigación y la recreación.

**Comportamiento de la persona:** asumir posturas incorrectas y negligencia al manipular objetos.

Los principales riesgos laborales que experimentan los estudiantes y profesores de informática son:

- **Fatiga visual:** Pueden aparecer molestias oculares por el uso de pantallas de visualización. Hay que tener una colocación ergonómica de la pantalla, es decir, colocarla a un mínimo de 40 centímetros y, además, inclinar ligeramente la parte inferior de modo que el enfoque sea perpendicular al ángulo de visión. También es importante que el espacio cuente con la **luz adecuada:** el sistema de iluminación artificial será ambiental para evitar puntos de sombra o un exceso de luz.
- **Fatiga muscular:** Es producida por posturas incorrectas al sentarse y la ubicación inadecuada del equipo informático. Además, el mantenimiento prolongado de una determinada posición conduce a la fatiga de la musculatura. Las posturas forzadas o inadecuadas que deberán prevenirse serán aquellas que conlleven posiciones extremas de las diferentes partes del cuerpo (brazos elevados o completamente estirados, espalda inclinada o girada, etc.), así como aquellas que se mantengan de forma prolongada (estar mucho tiempo sentado).
- **Caídas de personal o golpe contra objetos:** Los lugares de trabajo deben mantenerse limpios y ordenados, es decir, dejando libres de obstáculos las zonas de paso. El material de trabajo se deberá almacenar en estanterías y armarios.
- **Contacto eléctrico:** Respetar las normas de seguridad básicas en el uso de los equipos eléctricos y revisar el estado de cada equipo antes de su uso.

- **Carga mental:** El estrés en el trabajo o la desmotivación pueden ser un riesgo laboral y, por lo tanto, afectar a la salud de los estudiantes y profesores. Por ello, es importante realizar tareas variadas, realizar paradas periódicas para prevenir la fatiga, seguir hábitos de vida saludable y realizar ejercicio de forma habitual.

## **ENFERMEDADES PROFESIONALES MÁS FRECUENTES**

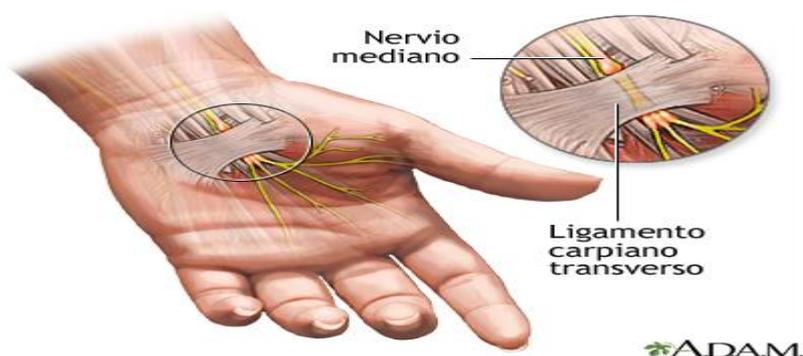
Las **lesiones músculo esqueléticas** constituyen la causa más importante y frecuente de las enfermedades y lesiones de origen laboral, sus características principales son:

- Aparición lenta y de carácter inofensivo en apariencia, suele ignorar el síntoma hasta que se hace crónico y aparece el daño permanente.
- Localización fundamentalmente en el tejido conectivo, sobre todo en tendones y sus vainas.
- Daño o irritación localmente de los nervios.
- Impide el flujo sanguíneo a través de venas y arterias.
- Su ubicación más frecuente es en la zona de hombros, cuello y espalda.

Diversos estudios abonan la hipótesis de que las lesiones de partes blandas de los miembros superiores son producidas por factores mecánicos, aunque no se deben descartar los factores psicosociales.

### **Síndrome del Túnel Carpiano.**

Varios investigadores, basados en las tareas repetitivas propias de la computación, han medido las presiones del túnel carpiano durante la actividad constante de la mano. Incluso, los traumatólogos ya consideran estos excesos como uno de los detonantes del Síndrome del túnel carpiano, una de las enfermedades profesionales más extendidas.



Este síndrome se caracteriza por la compresión del nervio mediano a su paso bajo el ligamento de la muñeca. Y como bajo este ligamento pasan la mayor parte de los tendones flexores de la muñeca y dedos, así como otros nervios, la violencia que sufre causa inflamaciones locales y por tanto el nervio resulta comprimido.

Un dolor intenso en la muñeca, así como en los tres primeros dedos, en especial por la noche, acompañado de hormigueos, acorchamiento, y de agravarse por una atrofia de los

músculos cortos del pulgar, son las manifestaciones más evidentes de que algo anda mal en el túnel.

Si bien entre las causas de este mal se citan el embarazo, enfermedades reumáticas, tumoraciones locales y otras, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo considera una enfermedad profesional derivada de microtraumatismos y sobreesfuerzos repetidos, resultado de la falta de descanso adecuado de la muñeca, algo muy peculiar cuando de trabajo informático por largas horas se trata.

El Síndrome del Túnel carpiano, si bien puede tratarse con la inmovilización de la mano, el reposo y los antiinflamatorios, muchas veces solo las intervenciones quirúrgicas pueden conseguir la liberación y descompresión del nervio mediano. Sin embargo, la recuperación de esta operación es larga y complicada, por lo cual los médicos recomiendan ante todo prevenir los movimientos y posturas perjudiciales, y en especial descansar la muñeca cada cierto tiempo, y hacer ejercicios de relajación.

### **Codo**

Patologías como la enfermedad de De Quervain's, una afectación de los tendones comúnmente conocida como el pulgar en gatillo, o la epicondilitis humeral, muy similar al conocido "codo del tenista", están también relacionadas con el tiempo de trabajo ante un ordenador.

No son las únicas. El tratamiento de los diferentes pacientes demuestra que entre los efectos de la "demasiada computación" se enumeran los daños al tejido conectivo, en el fibrocartílago, ligamentos y tejido sinovial, así como las fatigas y la prevalencia de procesos inflamatorios de diversos tipos.

Dolor intenso en el cuello, que puede agravar u ocasionar hernias discales, síndromes cervicales, que en ocasiones se irradia al hombro y brazo, extienden su radio de molestias al causar insomnio, cefalea y dolor lumbar, o provocar daños más severos como artrosis de hombro, lesiones del manguito rotador del hombro, o roturas espontáneas del mismo. Igualmente son frecuentes patologías como la tenosinovitis, inflamaciones de las membranas sinoviales y fascias del antebrazo y brazo, y raros casos de trombosis de la arteria cubital y bursitis.

### **Factores en la organización**

Para poder evitar o minimizar estos riesgos hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- Adecuada organización en el trabajo.
- Buen diseño de las instalaciones que garantice unas buenas condiciones ambientales.

- Selección adecuada del equipamiento: mesas, sillas, equipos informáticos...
- Formación e información a los estudiantes y profesores.

Para prevenir la aparición de estos riesgos es fundamental **la adaptación ergonómica del área de trabajo**, esto es: adaptar el puesto al mayor número de usuarios y realizar correctamente la distribución y diseño del espacio. Esto contribuirá a la disminución de lesiones, la reducción de fatiga mental y física, así como el aumento de la eficacia de los trabajadores.

Es fundamental que el cuerpo ocupe una posición cómoda, la espalda esté en lo posible dibujando un ángulo de 90 grados con respecto a las piernas, y que la mesa sea baja para permitir que los brazos y manos descansen sobre el teclado con soltura.

También se recomienda utilizar sillas de altura ajustable, deslizables, con respaldo variable, que permitan encontrar la mejor posición para cada operador, y así los pies no queden colgando. Mantener los pies en el suelo es fundamental cuando se trata de la computación. Y no es una imagen metafórica, sino una de las primeras recomendaciones médicas para quienes tienen que permanecer por una u otra causa, por largas horas delante de un monitor.

En el caso del monitor, debe ser móvil para orientarlo según la estatura de quien lo use, y si es posible tener cerca un atril colgante o colocado entre el teclado y el monitor para ayudar a sostener papeles. Los traumatólogos especifican que la pantalla debe quedar en un ángulo de 20 grados por debajo de la línea de visión, en especial para los menores, ya que son ellos los más afectados al erguir la cabeza para ver la pantalla.

En el caso de los niños las recomendaciones son aún más cuidadosas, y muchos educadores afirman que no deben estar más de veinte minutos seguidos en la misma posición, así como colocar el teclado al alcance de sus manos, para evitarles estiramientos innecesarios de los miembros inferiores y por tanto fatiga física excesiva.

Respecto a la **ergonomía ambiental** —además de una iluminación adecuada sin deslumbramientos o reflejos— es importante controlar o minimizar el ruido para que no dificulte la concentración de los trabajadores y mantener una temperatura adecuada.

## Postura correcta frente a la computadora.





## Ejercicios para los músculos.

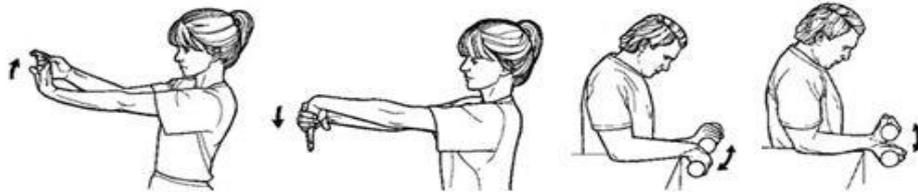
Fuente: <http://www.efdeportes.com/efd173/prevenir-las-enfermedades-en-los-informaticos.htm>

Autor: Lic. Silvano Merced Len

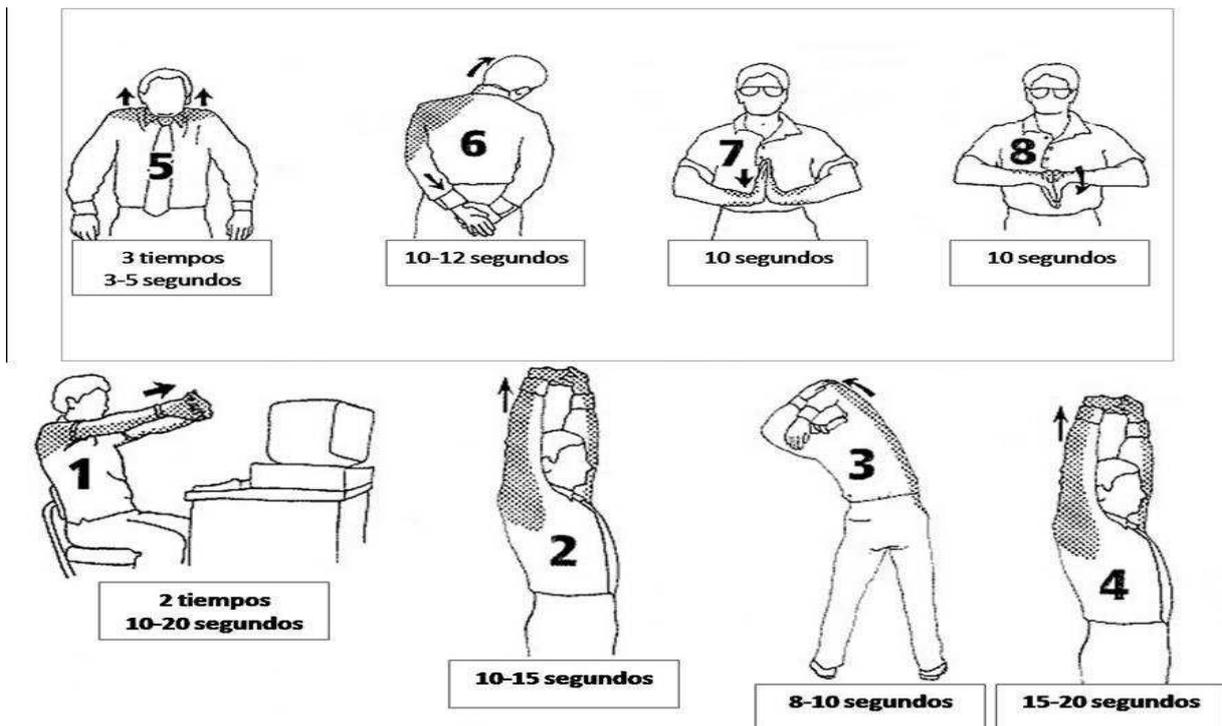
### 1. Ejercicios aconsejables para las manos.



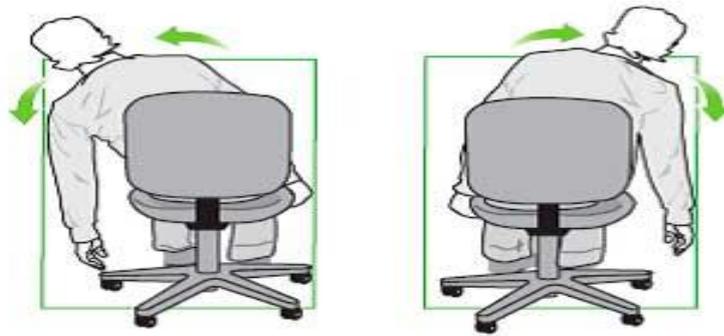
#### 1. Manos



### 2. Ejercicios aconsejables para brazos y hombros.



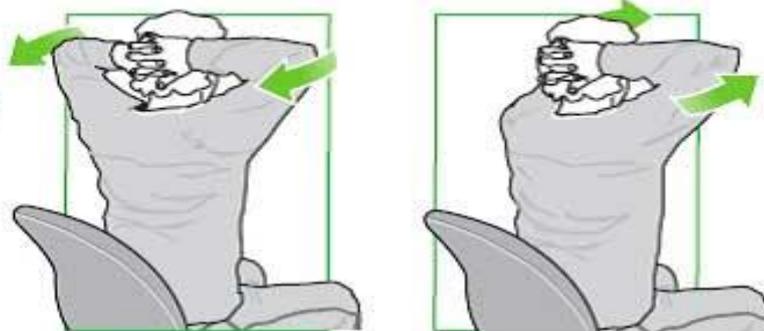
**Incline la  
espalda hacia  
ambos lados**



**Estire los brazos**



**Flexione  
los hombros  
hacia atrás  
y adelante**



**Incline la  
cintura hacia  
ambos lados**



## Imagen del Sitio Web "Prevención"



Navegadores

Buscador

### Bienvenidos

En la Educación Superior Cubana se aborda la formación de promotores de salud, como un proceso que prepara al estudiante para vivir y convivir con los otros, a partir del fomento de estilos de vida saludables y su promoción en el contexto de actuación profesional. Es por lo que se concibe como objetivo de la investigación elaborar un Programa Electivo para la formación de promotores de salud en los estudiantes de duodécimo grado del IPU Flor Corombet Tejeda, que contribuya a la formación y desarrollo integral y saludable de los estudiantes y de la comunidad estudiantil.



Web Template created with Artisteer.

Resultados de la encuesta realizada

