



0

Educación para la Salud



GUÍA DE APRENDIZAJE

MENTOR n. m. (de *Mentor*, personaje de la *Odisea*). *Fig.* Consejero o guía de otro: *Se fue como un cohete a consultar el caso con el escribano Ferreiro, su mentor en las grandes emergencias* (R. J. Payró). || *Fig.* El que sirve de ayo.

MENTOR, personaje de la *Odisea*. Ulises, al marcharse a Troya, le confió la administración de su casa. En varias ocasiones, Atenea adoptó su figura: cuando fue con Telémaco a Pilos y a Lacedemonia, cuando ayudó a Ulises a acabar con los pretendientes, etc. Esta ficción fue repetida por Fenelón en su *Telémaco*.

(*Nueva Enciclopedia Larousse*, Ed. Planeta, Madrid, 1984, pág. 6412)

GUÍA DE APRENDIZAJE



Ministerio de Educación y Ciencia

Secretaría de Estado de Educación

Programa de Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación

Son autores de esta obra colectiva:

María Cinta Cascales Angosto
María Pilar Nájera Morrondo
Consuelo López Nomdedeu
J. Luz de Santiago Restoy

Coordinación pedagógica:

Carlos Mayordomo Mayorga
J. Luz de Santiago Restoy



Ministerio de Educación y Ciencia

Secretaría de Estado de Educación

Programa de Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación

N. I. P. O.: 176-93-047-7

I. S. B. N.: 84-369-2478-9

Depósito legal: M-1996-1994

Realización: MARÍN ÁLVAREZ HNOS.

Presentación

Durante los últimos años, el Ministerio de Educación y Ciencia ha venido desarrollando diferentes planes experimentales con el fin de introducir las tecnologías informáticas y audiovisuales en las actividades escolares, y contribuir así a la mejora de la calidad de la enseñanza. Dichos planes, entre los que cabe citar los Proyectos Mercurio y Atenea, tienen como destinatarios los centros escolares en los que se recibe e imparte enseñanza presencial.

*La experiencia acumulada en el desarrollo de los proyectos antes citados y la necesidad de buscar vías alternativas a la enseñanza presencial, que hagan posible satisfacer plenamente el artículo 51 de la LOGSE, según el cual **“el sistema educativo garantizará que las personas adultas puedan adquirir, actualizar, completar o ampliar sus conocimientos y aptitudes para su desarrollo personal y profesional”**, llevaron al Ministerio de Educación a iniciar, en colaboración con el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), un nuevo proyecto experimental: el Proyecto Mentor.*

En este proyecto, que en una primera fase se inscribió dentro del Plan Operativo de Castilla y León, participan desde sus inicios las provincias de Ávila, Palencia y Valladolid. Por otro lado, en una segunda fase, el Ministerio de Educación y Ciencia y la Comunidad Autónoma de Extremadura suscribieron un convenio de cooperación en mayo de 1993 para poner en marcha el Proyecto Mentor en dicha Comunidad Autónoma, con la colaboración del Fondo Social Europeo.

En la actualidad se ofrece un considerable número de programas de formación a distancia que utilizan medios telemáticos, propuestos y desarrollados principalmente por iniciativa empresarial o universitaria. Estos programas se dirigen preferentemente a un alumnado con formación media o alta, al que se presupone habituado al estudio y con facilidad de acceso a la infraestructura necesaria.

Sin embargo, el gran reto de la formación y educación a distancia está en llegar a los sectores de población con menor cualificación académica, en poner a su disposición los equipos y la infraestructura suficientes para el acceso a las bases de datos, a la tutoría telemática y a las sesiones de aprendizaje autónomo.

El Proyecto Mentor se ha diseñado para responder a este reto. La infraestructura y los apoyos se localizan en las Aulas Mentor, creadas en colaboración con los Ayuntamientos participantes en el proyecto.

A diferencia de otros paquetes formativos ofertados por el Proyecto Mentor, destinados a la formación para un puesto de trabajo, el curso de “Educación para la Salud” que ahora presentamos constituye un cauce para incrementar la “calidad de vida” mediante la adquisición de hábitos saludables, contribuyendo de esta manera a la formación cultural básica de la población.

El paquete se dirige a todas las personas interesadas en la promoción y conservación de la salud, así como en la adquisición de conocimientos básicos sobre la incorporación de hábitos sanos en las distintas facetas de la vida cotidiana.

Los materiales multimedia que lo componen (impresos, audiovisuales e informáticos) favorecen una integración de los conocimientos, así como la adaptación del curso a la diversidad de intereses y necesidades del alumnado. Las actividades telemáticas, además de las consultas que se realizan con la tutoría, se han intensificado en este caso para promover el encuentro y el debate con otros alumnos del curso como una forma de compartir ideas y favorecer la reflexión sobre los hábitos relativos a la salud.

Creemos que este paquete formativo puede ser de gran interés para un amplio sector de la población que podrá aplicar a su actividad diaria buena parte de los conocimientos que se trabajan en este curso.

El diseño y realización del paquete que se presenta no hubiesen sido posibles sin la gran dedicación y colaboración tanto de los autores como de los miembros de los Gabinetes Mentor y de Publicaciones del Programa de Nuevas Tecnologías. A todos ellos y a todos los Ayuntamientos y Diputaciones que colaboran en este proyecto, nuestro agradecimiento.

Elena Veiguela Martínez

Directora del Programa de Nuevas Tecnologías
de la Información y de la Comunicación

Índice

	<u>Página</u>
Introducción	7
● El Proyecto Mentor	9
● La enseñanza a distancia en el Proyecto Mentor	10
● El Paquete de Recursos de Educación para la Salud.....	11
Guía de Aprendizaje	15
● El módulo formativo.....	17
● Descripción de los contenidos.....	20
● Características del formato del material impreso	25
● Método de trabajo y ritmos de aprendizaje	26
● Orientaciones sobre las evaluaciones	27
● Tutoría telemática	30
● Prestaciones del Centro Servidor.....	31
● Ayuda al estudio	33

Introducción

Para ello se ha establecido una red constituida por una sede central en Madrid, donde se localiza el Programa de Nuevas Tecnologías y 18 aulas, situadas en locales de los Ayuntamientos de pueblos de Castilla-León, una región con un bajo nivel de renta *per cápita* y sin nuevas industrias que puedan servir de estímulo económico y social, por lo que sufre un proceso de despoblación. A estas aulas, que pretenden ser un elemento de dinamización de estas poblaciones, puede acceder libremente cualquier habitante de los pueblos en cuestión y de los pueblos vecinos, con la única limitación de que no se estén siguiendo otras enseñanzas institucionales.

Estas aulas cuentan con equipamiento tecnológico, informático, telemático y audiovisual. Al frente de la misma, hay una persona, el Administrador del aula Mentor, responsable de gestionar el conjunto de la información, de difundirla y de facilitar a la población adulta los recursos tecnológicos y didácticos para las actividades de formación.

● La enseñanza a distancia en el Proyecto Mentor

Para la educación a distancia el Proyecto Mentor ha diseñado una serie de paquetes de recursos, con el objetivo de que el alumnado adquiera unos determinados conocimientos mediante el manejo de diferentes tipos de materiales. Junto al material impreso, cada paquete de recursos implica, en distinta medida, la utilización de medios audiovisuales e informáticos. La característica común a todos ellos es la de permitir el autoaprendizaje. El estudiante puede completar los cursos siguiendo el ritmo que él mismo se marque.

No obstante, además del estudio de los contenidos propios de cada paquete, los estudiantes cuentan con la ayuda de una tutoría telemática que ayudará a solventar los problemas que surjan, corregir las evaluaciones y proponer otras actividades. De la tutoría telemática se encarga una persona experta en los contenidos abordados en el curso. La tutoría se ejerce a través del Centro Servidor Mentor que permite establecer contactos mediante el uso de las comunicaciones telemáticas por ordenador. El alumno puede efectuar consultas, exponer dudas y, en general, establecer cualquier comunicación con el tutor mediante mensajes que se guardan en el Centro Servidor y a los que éste contestará. Para el establecimiento de estos contactos el aula Mentor cuenta con un programa de comunicaciones que le conectará con el Centro Servidor Mentor, donde encontrará distintas posibilidades de trabajo.

En general, la estructura del paquete de recursos consta de:

- Un **módulo de manejo de medios tecnológicos**. En él se da una serie de instrucciones para el adecuado manejo de los ordenadores, para el conocimiento del programa de comunicaciones y de las posibilidades del Centro Servidor, *siendo fundamentales para el buen desarrollo del aprendizaje del paquete de recursos* y para el conocimiento del manejo de los medios audiovisuales puestos a disposición del alumnado.

- Un **módulo formativo** que constituye el núcleo principal del paquete de recursos. A partir del material impreso el estudiante trabaja los conceptos que debe aprender, accede a las actividades que debe realizar y a los materiales que debe emplear.
- Una **guía de aprendizaje**, donde se explican con más detalle las características del paquete de recursos y la metodología necesaria para llevar el aprendizaje a buen término, así como aspectos relacionados con el uso de la tutoría, los tipos de evaluación, etcétera.

● El Paquete de Recursos de Educación para la Salud

El material didáctico que integra este paquete de recursos pretende recoger los aspectos que afectan a la salud de las personas de cualquier edad y condición. Conseguir el objetivo de mantener y mejorar la salud debería ser una aspiración de todo ser humano, puesto que ningún otro bien es tan importante en sí mismo e influye tanto sobre el logro de otros bienes (felicidad, trabajo, prestigio, conocimientos, etc.). Pero la salud está también influenciada, positiva y negativamente, por muchos factores del mundo que nos rodea (ambiente, trabajo, condiciones económicas y sociales...) y de nuestra propia conducta, que es preciso conocer para potenciar los favorables y eliminar los perjudiciales. Además, el desarrollo de habilidades para manejar el primer recurso del hombre, que es su propio cuerpo, en las dimensiones física, psíquica y social, constituye una necesidad y un reto para todos nosotros.

Todo ciudadano debe adquirir un “patrimonio cultural” (conocimientos, actitudes y hábitos) suficiente para vivir en salud, que le capacite para adaptarse a las circunstancias de un mundo que evoluciona muy rápidamente, que le dote de criterios adecuados para tomar la mejor decisión en cada momento y que le haga sentirse responsable, en la medida que le corresponda, de su intervención en los hechos generales que afectan a la salud de la gente que le rodea.

La salud no es algo que se adquiera con carácter definitivo en el nacimiento. Por el contrario, hay posibilidades de modificarla. La salud es dinámica, puede alterarse según las circunstancias en que vive y se desarrolla la persona y el estilo de vida que siga.

Con cierta frecuencia la salud se ha considerado como la ausencia de enfermedad y esto es un error, porque ha llevado a la gente a pensar que la educación para la salud es el conocimiento de las enfermedades, la forma de conocerlas y prevenirlas.

Estas Unidades Didácticas pretenden plantear el tema desde la salud y para la salud, sin aportar diagnósticos ni recetas, que es función de los médicos. Se intenta que las personas tengan un concepto global de su salud y que sean capaces de identificar los hechos, las situaciones y las experiencias que de alguna forma pueden actuar, favorable o desfavorablemente, sobre ella.

Podemos aumentar nuestro potencial de salud y nuestra capacidad de reaccionar ante las condiciones adversas, para superarlas cuando no hayamos podido evitarlas. Aprender a reconocer aquello que nos rodea y que influye en nuestro bienestar, exige unos conocimientos, pero también una capacidad de análisis y de reflexión.

Por todo ello, la Educación para la Salud no puede presentarse como un listado de mensajes a retener. Va mucho más allá y pretende estimular al individuo a poner en práctica el contenido teórico recibido.

No es un trabajo de memorización, sino de reflexión, valoración de lo aprendido según las circunstancias y condiciones personales y de su aceptación e incorporación a la manera de vivir. No se trata de saber muchas cosas, sino de convencerse de que lo que se sabe merece la pena ponerlo en práctica.

A pesar de tratarse de un paquete de recursos multimedia, el soporte más utilizado para la presentación de los contenidos es el papel impreso. Sin embargo, las numerosas actividades propuestas en el desarrollo de las Unidades Didácticas remitirán al alumno con frecuencia al medio informático y audiovisual para que compruebe y refuerce los conocimientos que haya adquirido previamente. La utilización de estas herramientas tiene como objetivo la obtención del máximo aprovechamiento del programa para facilitar y actualizar los métodos de trabajo, así como adquirir un adiestramiento en el medio de comunicación a distancia, lo que contribuirá, además, a abrir un abanico de posibles interrelaciones con la tutoría y con otros participantes en el curso.

Los temas tratados en este paquete son: Nutrición; Higiene personal y de la vivienda; Prevención de la violencia; Sexualidad; La salud en las relaciones humanas; Drogodependencias; Salud y Medio Ambiente, y Recursos sanitarios para prevención y curación de las enfermedades.

A causa de la extensión de dichos temas (hay que tener en cuenta que estos recursos son autosuficientes y constituyen la principal fuente de conocimientos para la autoformación), se ha fragmentado el conjunto en documentos más manejables, y así, se han distribuido en varias partes consecutivas. Se distribuye, pues, en tres libros que abordan tres grandes temas o bloques de contenidos subdivididos a su vez en tres Unidades Didácticas cada uno:

TEMAS O BLOQUES DE CONTENIDOS DEL LIBRO 1:

- Alimentación.
- Higiene personal y de la vivienda.
- Prevención de la violencia.

TEMAS O BLOQUES DE CONTENIDOS DEL LIBRO 2:

- Sexualidad.
- La salud en las relaciones humanas.
- La actividad y el tiempo libre.

TEMAS O BLOQUES DE CONTENIDOS DEL LIBRO 3:

- Drogodependencias.
- Salud y Medio Ambiente.
- Recursos sanitarios para prevenir la enfermedad.

Además, el paquete incluye una serie de vídeos y programas informáticos para realizar las actividades propuestas en relación con el tema, o bien simplemente reforzar los conocimientos adquiridos.

Por último, sólo queda añadir que cada uno de los libros tiene una utilidad que se explicará en la **Guía de Aprendizaje** que puede consultarse a continuación.



Guía de Aprendizaje

● El módulo formativo

○ Educación para la Salud

Hacia una promoción de la salud

La salud es un bien colectivo en el que todos debemos participar, que se construye con el esfuerzo común, que es algo más que la suma de los esfuerzos individuales, y se asienta sobre valores sociales.

La promoción de la salud supone dos tipos de acciones siempre complementarias:

- **Unas que son responsabilidad preferente de la Administración** (Estado, Comunidades Autónomas y Municipios) y que se reflejan en la mejora de las condiciones del ambiente físico que favorezcan la salud, en una política que tenga como objetivo la salud de los ciudadanos, en la dotación y mejora de los servicios sanitarios y sociales, así como en el refuerzo de la estructura social, de modo que se creen las condiciones de solidaridad, apoyo y seguridad necesarias para la salud.
- **Otras que implican la actuación responsable del individuo** en favor de su propia salud y de la de sus conciudadanos.

La educación para la salud es el instrumento clave de esta segunda faceta de la promoción de la salud. Se apoya en conocimientos científicos y se desarrolla mediante el estímulo de las conductas adecuadas, que son consecuencia de aceptar la salud como un valor, cuyo logro merece la pena, dada su importancia para la vida del hombre.

Quizá convenga que nos planteemos ahora qué entendemos por **salud**. En general, todos tenemos una apreciación propia de nuestra salud: nos sentimos bien o mal, con ganas de trabajar, divertirnos, hacer proyectos o, por el contrario, estamos apáticos, desinteresados y sin fuerzas para nada.

En la concepción de la salud está presente, por tanto, un importante componente subjetivo, que queda recogido en muchas definiciones de salud, como la más conocida de la Organización Mundial de la Salud, que dice: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o invalidez.”

En esta definición, como vemos, se incluyen los aspectos físicos, psíquicos y sociales que la persona reúne en sí misma, siendo la salud una combinación de ellos. No pueden ni deben considerarse aislados.

Hay, además, un componente objetivo representado por la capacidad de actuar en nuestra vida diaria, e incluso de realizar esfuerzos considerables que cuando fallan no siempre se manifiesta subjetivamente. Así, una persona puede sentirse bien y en un reconocimiento médico se puede poner de manifiesto una enfermedad hasta ese momento desconocida.

También tiene la salud un componente social que se manifiesta en nuestra capacidad para relacionarnos con los demás y formar parte de nuestra comunidad.

La salud se construye a lo largo de la vida, en la que atravesamos periodos de mejor salud y otros en que se producen circunstancias biológicas de cambio que implican un mayor riesgo, como son el momento del nacimiento, el primer año de la vida, la pubertad, el embarazo y la vejez. No obstante, siempre es posible proteger nuestra salud, mantenerla y aumentarla, y para ello es necesario que nuestro estilo de vida sea sano, procurando controlar todas aquellas actuaciones que, de algún modo, pueden comprometer la salud.

¿Qué factores determinan nuestra salud?

Al analizar las circunstancias que rodean nuestra vida, encontramos muchos elementos que, de forma directa o indirecta, influyen en la salud de cada uno de nosotros. Hay cuatro grupos de elementos que determinan la salud del hombre:

1. Los referidos a su propia herencia, es decir, los genéticos.
2. Los que dependen del medio ambiente físico y psicosocial en el que vive.
3. Los que se derivan de su propia manera de comportarse, es decir, de su estilo de vida.
4. Los que se relacionan con los servicios sanitarios, que le estimulan a cuidar de su salud o que le atienden en caso de enfermedad (sistema de salud).

Estos componentes no tienen todos la misma importancia y su influencia varía según las condiciones de vida y las circunstancias específicas de cada sociedad y persona. Se ha insistido mucho en el estilo de vida, y realmente la tiene en los países con alto nivel de desarrollo económico, donde las principales causas de muerte y enfermedad son las afecciones cardiovasculares, el cáncer y los accidentes, y otras en que la conducta juega un papel importante. Pero pronto se vio que nuestra conducta en gran parte depende de la influencia que en ella tiene el medio psicosocial, es decir, que éste participa en el origen y desarrollo de los problemas de salud del mundo actual.

Nuestro comportamiento influye en la salud

Hace unos años (1955) que se demostró que había una relación estadísticamente significativa entre la incidencia de cáncer de pulmón en los médicos ingleses y el consumo de cigarrillos. Se abrió entonces un amplio campo de investigación sobre las relaciones entre el comportamiento de las personas y los llamados "factores de riesgo" de algunas enfermedades. Así se vio que el tabaco intervenía en la producción de diversos cánceres y en algunas enfermedades respiratorias, como la bronquitis o el enfisema; que las enfermedades cardiovasculares están relacionadas con la alimentación, el tabaco y la vida sedentaria; el alcohol con la cirrosis, etc. Paralelamente se planteaban interesantes posibilidades de combatir estas enfermedades a través de los programas que advertían de esas relaciones y aconsejaban eliminar dichos comportamientos.

Se observó que había factores muy relacionados con el comportamiento del individuo, que incidían en la evolución de las enfermedades transmisibles. Por ejemplo, las posibilidades de contagio en las enfermedades de transmisión sexual o la alimentación y el trabajo agotador en la tuberculosis. Y que otras podrían evitarse mediante la utilización correcta de las vacunas, etc.

Desde entonces hasta el momento actual, ha crecido el interés por estudiar las formas de conducta del individuo ligadas a los problemas de salud, y se ha profundizado en los factores psicosociales que determinan estas conductas. Pero todavía hoy el dilema sigue siendo: ¿Por qué la gente tiene comportamientos negativos para su salud, si sabe que le perjudican?

La respuesta es complicada, pues si bien hay una decisión personal en vivir de una u otra forma, no cabe duda de que el individuo nace y vive en determinadas circunstancias que se le dan hechas, y no siempre puede conseguir que éstas cambien, ni tiene los recursos necesarios para lograrlo.

Hay muchas contradicciones en nuestra sociedad. Mientras le recordamos a la gente que el tabaco y el alcohol son nocivos o que comer demasiado puede llevarnos a un aumento de peso peligroso, se estimulan conductas y se orienta el mercado hacia la venta de productos por encima de cualquier otra consideración, rodeándolos de una atractiva publicidad que induce al consumidor a comprarlos.

Condiciones de vida y estilo de vida

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) elaboró hace unos años un documento, ya clásico, denominado "Los objetivos de la salud para todos"; de él recogemos este texto:

"Sin la paz y la justicia social, sin un abastecimiento suficiente de alimentos y agua potable, sin una educación y una vivienda convenientes; en fin, si no se da a todos y a cada uno de nosotros un papel útil en la sociedad y unos ingresos adecuados, no puede haber salud para la población, ni tampoco crecimiento real, ni desarrollo social."

Éstas serían, pues, las condiciones de vida sin las cuales la salud difícilmente puede mantenerse.

Desgraciadamente, en cualquier sociedad desarrollada como la nuestra, que globalmente puede considerar cubiertas las necesidades mínimas, existen desigualdades sociales manifiestas que determinan, por un lado, grupos de población que viven en unas condiciones de vida que son incompatibles con la salud y, por otra parte, diferencias muy marcadas respecto a la posibilidad de adoptar aquellas conductas que serían más favorables para mantener su salud.

Sin embargo, se habla más de la importancia para la salud de "los estilos de vida". **¿Qué son los estilos de vida?** Son aquellos comportamientos elegidos libremente por un individuo o un grupo, de entre las opciones que se le presentan. Es un hecho constatable que los estilos de vida están relacionados con la posibilidad de obtener recursos individuales o de la comunidad. Esto es tan importante que muchas actividades propuestas porque son saludables, no pueden llevarse a efecto por falta de recursos (conocimiento, dinero, tiempo, medios, espacios, etc.) suficientes. Pero no es todo tan sencillo porque el estilo de vida también depende, en gran parte, de las creencias, valores y normas de cada grupo humano.

Las personas, a través del proceso de socialización, en su relación con los demás, desde que nacen, van adoptando los elementos culturales de los grupos a los que pertenecen, pues el individuo tiene la influencia de la familia en la que nace, de la escuela, del grupo de trabajo, de sus amigos, de las asociaciones a que pertenece, de sus creencias religiosas, etc.

Además, las normas sociales que rigen en el lugar donde vivimos también condicionan el comportamiento y, en ocasiones, existen controles sociales muy estrictos. Por ejemplo, el alcohol en nuestra sociedad está socialmente potenciado como elemento facilitador de la comunicación personal. El niño ve usar a sus padres bebidas alcohólicas, desde que es capaz de percibir el comportamiento de éstos y las ve anunciadas en televisión con una apariencia apetitosa y en ambientes muy agradables; en muchas ocasiones las prueba por incitación de los adultos en fiestas o reuniones; y los propios amigos, cuando es adolescente, le presionan a tomar bebidas alcohólicas aunque él prefiera, a veces, tomar otra cosa. Hay, pues, una fuerte presión social que se inicia muy precozmente y que imposibilita, o al menos dificulta, los esfuerzos educativos que advierten de sus efectos adversos.

La salud es individual y colectiva

Hay una clara responsabilidad en el individuo para consigo mismo y para con los demás. Este hecho queda muy claro cuando se hace referencia a las enfermedades contagiosas, que nos obligan a tomar medidas para preservar la salud de quienes nos rodean. La falta de salud de un individuo puede afectar a la de su comunidad, y no sólo a través de la difusión de la enfermedad contagiosa. Cuando el cabeza de familia se pone enfermo repercute en todos los miembros de su familia, porque todos formamos parte de un entramado social en el que cada uno debe cumplir bien su papel para que todo funcione adecuadamente.

La salud de un colectivo es algo más que la suma de la salud de los individuos que lo componen. Se potencia y aprovecha de la influencia recíproca de todos ellos y del ambiente sano que les rodea.

Hay el derecho a vivir en un colectivo sano, pero también está el deber de contribuir a que esto sea posible. Cuando el individuo participa activamente para mantener en la colectividad los máximos niveles de salud, tiene todo el derecho a exigir que la sociedad promueva, mediante medidas legislativas de política económica, laboral, etc., que le favorezcan y estimulen, además de proporcionarle los servicios sanitarios correspondientes.

● Descripción de los contenidos

○ Módulo de Educación para la Salud

Al ser la salud un bien tan preciado, las personas en todas las épocas de la historia han sentido una gran preocupación por adquirir los conocimientos suficientes para vivir de un modo saludable.

Hoy en día necesitamos adquirir una serie de conocimientos sobre el modo de adaptarnos a las modificaciones continuas a las que nos vemos sometidos en una sociedad como la actual, tan cambiante y estresante. Es preciso que nos sintamos responsables de las repercusiones que algunas de nuestras acciones tienen sobre la salud propia y la de los demás.

En este curso se recogen las principales pautas que debemos seguir para alcanzar el objetivo de mantener y mejorar la salud. Tanto desde el punto de vista de las relaciones con nuestro propio cuerpo, como con el mundo que nos rodea. Pretendemos que aprendas a desarrollar los hábitos que mejoran y favorecen la salud, así como a evitar aquellos que te perjudican.

La Educación para la Salud no se limita a aportar unos conocimientos básicos, sino que intenta estimular la puesta en práctica de los mismos. Con este curso, pretendemos convencerte de las ventajas de aplicar a las actividades de la vida cotidiana los conocimientos que has ido adquiriendo.

Los bloques temáticos que se tratan se dividen, como ya hemos indicado, en tres libros. Cada bloque tiene una extensión diferente debido a la adecuación para su correcto desarrollo temático.

A lo largo de las Unidades Didácticas tratamos de profundizar en los métodos para conservar y aumentar la salud, tanto la nuestra como la de las personas con las que nos relacionamos.

El primer libro recoge los aspectos relacionados con la nutrición, prevención de enfermedades por medio de las medidas de higiene personal y de la vivienda, así como la prevención de actos violentos ya sean voluntarios o involuntarios (accidentes).

En el libro II se aborda el tema de la sexualidad humana desde distintos ángulos; conocimiento de nuestra propia sexualidad, la planificación familiar, la reproducción y las enfermedades de transmisión sexual. También se tratan las relaciones humanas en el marco familiar y el trabajo, así como la utilización del tiempo libre y el ocio.

En el libro III se ubica a la persona como un ser rodeado de un medio que condiciona su salud y su calidad de vida. En él se trata el tema del Medio Ambiente, los estilos de vida, las drogas: sus efectos y la prevención de las drogodependencias. Por último se tratará en este libro el tema de los recursos que posee la sociedad para proteger, promocionar y recuperar la salud. Así como el conocimiento de la forma de utilización de estos recursos más adecuada en cada ocasión.

Tema 1: Nutrición

El tema de Nutrición revisa aquellos aspectos que configuran y condicionan la forma de alimentarse de las personas.

En este tema se desarrolla la evolución de la alimentación del hombre y la trascendencia de los hábitos alimentarios, su origen y las posibilidades de modificación de los mismos en beneficio de la salud. Se insiste en la necesidad de una política nutricional que garantice a la población un abastecimiento de alimentos

sano y suficiente, así como una información rigurosa sobre los mismos, permitiendo al consumidor elegir de acuerdo a sus características y necesidades nutritivas.

Se plantean los conocimientos básicos de nutrición: sustancias nutritivas, funciones de los alimentos en el organismo y forma de realizar una dieta equilibrada, complementándose con el estudio detallado de los grupos de alimentos y el de las necesidades nutritivas, en términos de raciones.

Finalmente, se presentan las formas adecuadas de alimentarse en todas las etapas de la vida, desde el nacimiento hasta la ancianidad, así como en las situaciones especiales de embarazo y lactancia.

El estudio y realización de los ejercicios propuestos en este tema pueden permitirnos llegar a tener conocimientos suficientes para hacer de la alimentación adecuada un instrumento de la promoción de la salud.

Tema 2: Higiene personal y de la vivienda

Este tema considera el funcionamiento de algunos órganos del cuerpo humano, fundamentalmente la piel, los órganos de los sentidos, los pies, la boca y los dientes. Se hacen recomendaciones para facilitar su funcionamiento más adecuado y evitar algunos de los problemas de salud más frecuentes, derivados de comportamientos que pueden modificarse con facilidad en favor de una mejor salud. Consideración especial se da a la regulación de la temperatura corporal y a los efectos del clima sobre nuestro organismo.

Tema 3: La violencia y su prevención

La violencia es uno de los factores que más afectan a nuestra salud en el mundo actual, tanto la voluntaria (guerras, agresiones individuales y colectivas, etc.) como la accidental. Se parte de la base de que toda violencia es evitable, siempre que se estudien sus factores condicionantes para poder tomar las medidas necesarias que impidan su repetición; se analizan los diferentes tipos de accidentes (domésticos, de tráfico, laborales y otros), recomendando medidas preventivas dirigidas al medio ambiente donde se produce y a los factores personales que pueden influir en su desarrollo. Entre éstos se consideran los derivados de las características del individuo, como la edad (períodos infantil, de la adolescencia y senectud) y del uso de determinadas sustancias que pueden afectar a las capacidades personales (alcohol, medicamentos, etc.).

También se propone una reflexión seria sobre las consecuencias para la salud de la violencia voluntaria y de la necesidad de adoptar actitudes y comportamientos contrarios a la misma, tanto individual como colectivamente, de toda la sociedad.

Se destaca la importancia para la salud de la solidaridad y de la formación de los niños y jóvenes en un espíritu de cooperación y participación en tareas colectivas de apoyo de la seguridad.

Tema 4: Sexualidad

Se estudia la sexualidad como un componente esencial de la personalidad humana en relación tanto en el aspecto individual de favorecer el desarrollo de un individuo sano, como en el de contribuir a la permanencia de la especie, es decir, la procreación. En este sentido se estudiará la sexualidad en sus aspectos biológico, psicológico y social, y sus diferentes manifestaciones, así como los factores sociales que les influyen y condicionan. También se tratan los aspectos biopsicológicos de la concepción, el embarazo, el parto y el desarrollo del nuevo ser haciendo las recomendaciones higiénicas correspondientes.

Asimismo, se plantea el tema de la planificación familiar, sus consecuencias para la salud de los miembros de la familia, el control de la natalidad y de la infertilidad. Finalmente, se hacen recomendaciones respecto a la higiene en las relaciones sexuales, especialmente respecto a la prevención de las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA.

Tema 5: Relaciones humanas y salud

En las Unidades Didácticas que componen este tema, se expone la íntima relación que la salud tiene con las relaciones humanas que se originan en las diferentes formas de convivencia, ligadas a las distintas etapas de la vida del individuo y a las situaciones en que éstas se desarrollan: la familia, como primer núcleo de socialización, la escuela, los amigos y las relaciones con los compañeros de trabajo.

El análisis y reflexión de todo ello va a permitir entender los aspectos psicosociales de la salud, su trascendencia y el mantenimiento de la misma. La importancia de los valores sociales en el desarrollo y configuración de las relaciones humanas, la necesidad del hombre de vivir en contacto con sus semejantes, compartir sus proyectos y desarrollar habilidades para relacionarse saludablemente.

Se valoran las influencias del mundo extrafamiliar, traducidas en los nuevos estilos de vida de las poblaciones, la influencia de los medios de comunicación, el intercambio entre diferentes culturas y lo que esto representa para la salud de las poblaciones.

Finalmente, se complementa el tema aludiendo a la necesidad y ventajas para el individuo de relacionarse a cualquier edad; los problemas de la soledad y el desconocimiento de los recursos que facilitan la integración en los diferentes ambientes.

Tema 6: Actividad, trabajo, descanso, sueño, ocio y tiempo libre

Este tema abarca diferentes aspectos del ser humano que se relacionan con la organización de sus actividades a lo largo del tiempo, tanto las correspondientes a sus acciones productivas, es decir, el trabajo, como a las hechas meramente por placer y recreo.

Se estudian en él los beneficios que la actividad física aporta al organismo y su necesidad en un mundo tecnificado, donde la exigencia de esfuerzo físico se ha reducido considerablemente. Se trata el trabajo como medio de expresión personal y se analizan asimismo los factores productivos y las consecuencias para la salud de éste. La tensión psicológica se estudia en relación con la sobrecarga de trabajo, de actividad social, de estrés y otros factores del mundo de relación en que vivimos.

También se considera la necesidad del ocio como elemento de recreación personal y de compensación de las actividades laborales, haciéndose recomendaciones para su uso en beneficio de la salud.

Tema 7: Dependencias: alcohol, tabaco y drogas

En este tema se trata el amplio concepto de la dependencia, sus diferentes aspectos y los elementos que pueden ocasionarla, desde el juego de azar hasta el trabajo, para centrarlo concretamente en el consumo de sustancias. Se analiza más detenidamente el alcohol, su consumo dentro de la cultura mediterránea y occidental, de la que formamos parte, así como los cambios que se han producido en los últimos años. Tras considerar sus efectos sobre la salud física, psicológica y social, en las diferentes edades y circunstancias, se indica la conveniencia de plantear su consumo moderado.

Respecto al tabaco, se estudia su historia hasta el momento actual y las diferentes etapas y formas por las que ha pasado el hábito de consumirlo. También se hace referencia detallada a las consecuencias de su utilización, tanto para la persona fumadora como para la que respire el humo procedente del consumido por otros. Se plantea la necesidad de un enfoque global para luchar contra uno de los elementos cuya eliminación producirá una mayor reducción de la carga de enfermedad que soportan los países occidentales.

Finalmente, se estudia el problema de salud que plantean las drogas ilegales, analizándose los efectos de cada una de las más usadas entre nosotros y los factores que inducen a su consumo. Asimismo, se plantea la necesidad de un enfoque global (educativo y político) para la solución de este problema, no sólo en todo lo relacionado con su consumo, sino también con otros aspectos derivados, como la transmisión del SIDA.

Tema 8: Medio ambiente y salud

Se plantean en este tema las relaciones del hombre, como ser vivo, con el mundo que le rodea, que le exige adaptarse a sus circunstancias y al que, desde su aparición sobre la tierra, ha modificado tan profundamente que en estos momentos tiene que considerar los efectos perjudiciales que para su salud y su supervivencia causan las alteraciones que ha producido en el ambiente. Se estudian los efectos sobre la salud del medio ambiente físico en sus dos aspectos: abiótico, es decir, de los elementos no vivos del mismo; y biótico, o sea, el de los perjuicios que puede ocasionarle su convivencia con otros seres vivos capaces de producir enfermedades. Finalmente, se estudian los efectos del ambiente psicosocial, cuya repercusión en la salud, tanto positiva como negativamente, adquiere cada vez mayor importancia.

Tema 9: Fomento de la salud: prevención y curación de la enfermedad. Recursos sanitarios y su utilización

Se enfoca en este tema la salud como un derecho y un deber de cada uno de nosotros; en este sentido, se analizan los conceptos fundamentales sobre los que se plantea el sistema nacional de salud, como medios que la sociedad pone a disposición de los ciudadanos para conseguir un mayor grado de salud. Posteriormente, se analizan los medios básicos de saneamiento y los servicios de atención a la salud (centros de atención primaria de salud y hospitales generales y especializados). Asimismo, se estudian los recursos humanos representados por los diferentes profesionales sanitarios y otros que trabajan en los servicios de salud así como los medios materiales (instalaciones de diagnóstico y tratamiento, medicamentos, etc.). Se analiza, por fin, el sistema de Seguridad Social en lo que respecta a la cobertura de la asistencia sanitaria en nuestro país.

● Características del formato del material impreso

Al abordar la lectura del texto de las distintas Unidades Didácticas, advertirás ciertas variaciones en el formato del mismo; tienen un carácter instrumental, significativo y no ornamental; destacan del resto del escrito ya sea mediante un cambio de letra, un tipo de recuadro de texto, un esquema explicativo, cajas de color o diferentes imágenes ilustrativas. Es importante que sepas interpretar tales signos.

Hay cuatro tipos de imágenes (*ver ilustraciones*) que irán apareciendo de forma esporádica en la zona izquierda de la página, acompañados en la mayoría de los casos de una recomendación sobre el cambio de actividad o de método que exige el desarrollo de la Unidad. Otras veces la misma imagen conduce de inmediato a la tarea en cuestión.

Seguidamente presentamos la relación de imágenes y los mensajes que llevan implícitos.

Imágenes (colocadas a la izquierda de la página):

Quiere destacar el texto situado a su derecha donde se desarrolla un **diálogo**. →



Invita a manejar **otros materiales**. →



Indica el momento de **conexión con el Centro Servidor**. →



→ Propone la realización de actividades de **evaluación**.

● Método de trabajo y ritmos de aprendizaje

Las Unidades Didácticas han sido diseñadas para que puedas controlar y ser autónomo en tu proceso de aprendizaje, superando así, las barreras de distancia y tiempo disponible.

La diferente extensión de los contenidos de las distintas unidades conlleva que el tiempo de aprendizaje sea diferente para cada uno de ellos.

Cada alumno tiene unos conocimientos previos y una capacidad de aprendizaje diferentes, por eso, el tiempo necesario para asimilar los contenidos de cada Unidad Didáctica varía de un individuo a otro, por lo tanto, serás tú quien decidirá cuánto tiempo debes invertir para asimilar la materia y dominarla correctamente.

El material que vas a utilizar para el estudio se presenta en distintos soportes: papel impreso, vídeo y programas informáticos, pero es el primero el que se utilizará como base para el estudio. Para comenzar debes leer, antes de entrar a fondo en los contenidos de cada Unidad, los objetivos que te mostrarán el nivel de conocimientos que se pretende que alcances con el estudio, así como los principales contenidos de la misma que aparecen enumerados a modo de índice. A continuación procederás a la lectura del texto de la Unidad Didáctica correspondiente, para lo cual harás una primera lectura general, en la que adquirirás unas nociones de lo que vas a aprender, en una segunda lectura más profunda realizarás un esquema de los principales conceptos que contiene la Unidad, es en esta fase del estudio cuando debes hacer los ejercicios y las actividades recomendadas. Si ha habido ejercicios que no hayas sabido responder correctamente los repetirás en la última fase del estudio que consiste en un repaso de los esquemas que hiciste y consulta en el texto de las dudas que tengas todavía.

En el texto encontrarás una serie de actividades recomendadas que se plantean con carácter opcional; sirven para que practiques o reflexiones sobre los conceptos y los hábitos que has aprendido a lo largo de las unidades. Por otro lado, encontrarás ejercicios que se plantean en las mismas con carácter obligatorio, en caso de que no sepas responder correctamente deberías insistir en el estudio. Puedes consultar las dudas que se te presenten con el tutor o la tutora, vía telemática, siempre que lo desees.

En un momento determinado de las unidades encontrarás referencias a la utilización de vídeos y programas informáticos, unas veces irán acompañados de un cuestionario al que responderás tras su utilización y otras se plantearán como en actividades recomendadas para reforzar los conocimientos que has adquirido.

En este curso se pretende que dentro de un bloque temático, no pases a otra unidad didáctica hasta que no compruebes que has comprendido y asimilado el contenido de la unidad anterior. Para ello, debes contestar correctamente a las preguntas de autoevaluación que hay al final de cada Unidad Didáctica. Te recomendamos que no dejes de hacerlas ya que te serán de gran utilidad a la hora de decidir si pasas a la siguiente Unidad o debes repasar lo ya estudiado.

Al finalizar cada bloque temático, deberás reponder a un cuestionario de evaluación vía telemática, cuya corrección se hace automáticamente y que será revisado por el tutor. Para superar dicha prueba debes responder correctamente al menos al 80 por 100 de las preguntas.

En el paquete de recursos se incluyen referencias de libros, boletines informativos y revistas, para que puedas consultarlos ya que aunque los módulos que se presentan son suficientes y aportan la información necesaria, te recomendamos que consultes otras fuentes. Además esto te permitirá romper un poco la monotonía de utilizar siempre el mismo material.

Es conveniente que pongas en práctica los conocimientos que vas adquiriendo y compruebes los beneficios que aportan estas nuevas costumbres a tu salud y a la de las personas que te rodean. Por lo que puedes apreciar, la aplicación práctica de todos estos conocimientos es la parte fundamental del curso ya que si aprendes muchos conceptos nuevos sobre conservación y promoción de la salud, pero no los utilizas, no es verdaderamente eficaz el curso que has seguido.

● Orientaciones sobre las evaluaciones

A poca familiaridad que hayas tenido con el **Módulo Formativo**, habrás observado que contiene una serie de Unidades Didácticas que recogen todos los contenidos del curso. Pero, al mismo tiempo que se ofrecen estos contenidos para su estudio, se proponen unas tareas cuya realización va encaminada a *afianzar el aprendizaje*, de tal manera que la evaluación de los resultados de tales tareas sirva también para *evaluar el nivel alcanzado*.

1. *Tareas de autoevaluación controladas por el alumno.*

A lo largo *del desarrollo* de la Unidad, aparecerán junto a la exposición de contenidos ejercicios cuya resolución permitirá comprobar en el acto si progresas adecuadamente, ya que todas las propuestas van acompañadas de las correspondientes respuestas en el mismo documento. Reconocerás las actividades de evaluación por la imagen de la izquierda. Cuando los conocimientos adquiridos no permiten contestar a todas las preguntas planteadas en el cuestionario de Autoevaluación, es síntoma de que debes volver a trabajar la Unidad Didáctica completa o una parte de la misma y, si es necesario, consultar con la tutoría, mediante la opción mensajería del Centro Servidor Mentor, aquellas cuestiones que no comprendas con claridad. El tutor/a, en un breve plazo, te contestará y si lo estima conveniente te propondrá algunas actividades de refuerzo que te ayuden a solucionar tus dudas.

AUTOEVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA



Recuperación:



Al final de una Unidad Didáctica, o bien de un Bloque Temático (compuesto por varias U. D.), la realización de tareas de evaluación se propondrán sobre soportes distintos: *papel impreso*, en el primer caso; *conexión telemática*, en el segundo. Tras comprobar los resultados, sabrás si el nivel de conocimientos alcanzados te permite pasar de Unidad Didáctica o introducirte en un nuevo Bloque Temático.

Todas las actividades mencionadas hasta el momento son de AUTOEVALUACIÓN.

2. Tareas de evaluación controladas por el tutor/a

La evaluación vía telemática se realiza al final de cada bloque temático a instancias del propio alumno/a, si bien en la tutoría se recibe información acerca de la evolución del aprendizaje.

Hay otro tipo de EVALUACIÓN cuyo control corresponde al tutor/a. En determinados momentos del curso te pedirá que envíes alguna tarea, para que pueda conocer, seguir y orientar tu proceso de aprendizaje o encargarte la realización de actividades prácticas. Además, cuando consideres terminado el curso de formación según tu propio criterio, debes comunicárselo para que te proponga la realización de una prueba final en la que pondrás en práctica todos los conocimientos adquiridos. Una vez corregida, si los resultados son satisfactorios, recibirás un certificado de aprovechamiento. En caso

contrario, tras recibir dicha prueba con las indicaciones oportunas del tutor/a, podrás intentarlo de nuevo.

Las actividades del alumno valoradas por la tutoría son de EVALUACIÓN.

RESUMIENDO:

Te vas a encontrar con varios tipos de evaluación, pero corresponden sólo a dos modalidades:

Actividades de evaluación de libre acceso:

- En papel impreso.
- Vía telemática.

Recibirás información sobre los resultados de estas actividades en el acto, ya que están registrados en papel impreso, integrados en la misma U. D., o en el Centro Servidor, si las actividades las realizas a través del ordenador.

Actividades de evaluación controladas por la tutoría:

- En el material que se indique, y serán enviadas a la tutoría para su revisión.

En el caso de esta evaluación por parte del tutor, la información sobre los resultados obtenidos la recibirás en un espacio breve de tiempo ya que éste, después de corregir las pruebas, enviará inmediatamente una información general sobre las mismas. En cuanto a la corrección personalizada, tardará algo más por tratarse de un estudio detallado.

Las actividades de evaluación tienen la misión de detectar los problemas de aprendizaje y buscar solución para ellos. Si no se realizan las actividades de autoevaluación situadas al final de cada U. D. o se copian las respuestas en los ejercicios vía telemática, se perjudica la marcha del curso, ya que lo más importante es la asimilación real de conocimientos.

● Tutoría telemática

1. Consultas

Como habrás podido comprobar, los cursos de formación a distancia tienen como fundamento el uso de un material autosuficiente, especialmente creado para esta situación didáctica. Sin embargo, a lo largo de tu proceso de formación pueden surgirte dudas que no tengan la respuesta adecuada en dicho material. Entonces podrás conectar con la tutoría y exponerlas. Sólo tienes que dejar escrita tu consulta en su buzón, por medio de la mensajería electrónica y se te contestará por el mismo procedimiento. Puedes hacerlo en el aula y dentro de tu propio horario, pues el mensaje queda registrado en el buzón del tutor hasta que él lo lea. Si hubiera alguna dificultad para conectar con el Centro Servidor, cabe consultar el Módulo *Manejo de los medios tecnológicos* y seguir los pasos indicados en el apartado correspondiente.

2. Evaluaciones

Además de la respuesta a cada una de las consultas que hayas formulado, el tutor puede utilizar la mensajería para completar las tareas de evaluación y así emitir mensajes encaminados a:

- Solicitar el envío de algunos de los trabajos propuestos en las Unidades Didácticas, con objeto de seguir tu proceso de aprendizaje.
- Recomendar algunas actividades de refuerzo o progreso tras la valoración de dichos trabajos.
- Transmitir ficheros con la explicación de algún aspecto del contenido poco claro en el material.

3. Otras posibilidades de la herramienta telemática

Por otra parte, existe una serie de tareas complementarias que se desarrollarán vía telemática utilizando el *Tablón de Preguntas y Respuestas* y *los Teledebates*. En estas herramientas se llevarán a cabo ejercicios que serán planteados en las Unidades Didácticas o, incluso, actividades complementarias eventuales que se indicarán en mensajería.

4. Algunas recomendaciones

Es conveniente que conectes con tu buzón siempre que acudas al Aula Mentor, por si tienes algún mensaje. Asimismo puedes ponerte en contacto con otros alumnos del curso o utilizar el Tablón de Preguntas y Respuestas para intercambiar informaciones.

PRESTACIONES DEL CENTRO SERVIDOR MENTOR

NECESIDADES DEL ALUMNO	POSIBILIDADES	HERRAMIENTA
<ul style="list-style-type: none"> ○ Consulta al tutor. ○ Acceso a la respuesta de la consulta. ○ Dar información a otro usuario del Centro Servidor. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Leer correo del propio buzón. ● Escribir a cualquiera de los miembros del Grupo Mentor que tengan código de usuario. ● Contestar a cualquiera de los mensajes recibidos. 	<p>Mensajería</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Contenidos y objetivos de cada uno de los cursos <i>a distancia</i> ofrecidos por las aulas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Obtener una información detallada sobre cada uno de los cursos <i>a distancia</i> ofrecidos en las Aulas Mentor: <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos. • Contenidos. • Personas a las que va dirigido. 	<p>Bases de Datos: Cursos</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Información sobre cada una de las Aulas Mentor en funcionamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tener acceso a datos identificativos de todas las Aulas Mentor: <ul style="list-style-type: none"> • Dirección. • Teléfono, fax. • Código de correo electrónico. • Administrador/a. 	<p>Bases de Datos: Aulas</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Información sobre temas relacionados con los cursos de formación a distancia. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hacer uso de la relación de Centros Servidores IBERTEX cuyos servicios pueden ser útiles a los alumnos Mentor. ● Informarse de los números de registro y las vías de acceso. ● Constatar los servicios de cada uno de los Centros Servidores. 	<p>Bases de Datos: Servicios telemáticos</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Confidencialidad de los mensajes emitidos y recibidos a través de su buzón. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizar una palabra llave de su buzón, sólo conocida por el usuario, para proteger la confidencialidad del correo. 	<p>Palabra de paso</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Proteger la confidencialidad del correo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Permitir al usuario del Centro Servidor cambiar su palabra de paso en cualquier momento. 	<p>Cambiar su palabra de paso</p>





NECESIDADES DEL ALUMNO	POSIBILIDADES	HERRAMIENTA
<ul style="list-style-type: none">○ Realizar actividades de evaluación.○ Conocer el grado de aprendizaje alcanzado.	<ul style="list-style-type: none">● Realizar una serie de actividades para poner a prueba el grado de aprendizaje alcanzado después de cursar bloques temáticos del curso. La información se recibe al momento.	<i>Evaluaciones</i>
<ul style="list-style-type: none">○ Participar en algún grupo de trabajo.	<ul style="list-style-type: none">● Pertener a uno de los Grupos Mentor en función del curso en el que se está matriculado/a.	<i>Grupos Mentor</i>
<ul style="list-style-type: none">○ Conocer los mensajes enviados que no han sido leídos por el destinatario.	<ul style="list-style-type: none">● Consultar la lista de mensajes enviados.	<i>Lista de mensajes</i>
<ul style="list-style-type: none">○ Obtener informaciones generales.○ Emitir su opinión sobre un tema que se trate en ese momento.○ Solicitar información de carácter general.	<ul style="list-style-type: none">● Leer el Tablón Mentor e intervenir en el mismo.● Acceder a los Tablones por cursos.	<i>Tablón Mentor</i>
<ul style="list-style-type: none">○ Participar en una actividad del curso.	<ul style="list-style-type: none">● Participar en el Tablón correspondiente al curso en el que se está matriculado.	<i>Tablón por cursos</i>
<ul style="list-style-type: none">○ Compartir ideas con otros alumnos/as acerca de un tema.	<ul style="list-style-type: none">● Participar en los teledebates que se encuentren abiertos.	<i>Teledebates</i>

● Ayuda al estudio

Consideraciones generales

Este apartado está dirigido a aquellos alumnos que terminaron su fase de formación hace algún tiempo y, por tanto, han perdido el hábito de estudio. Queremos colaborar en la organización del tiempo de trabajo del alumno para mejorar su rendimiento. Somos conscientes de que a toda persona adulta, que se acerca a las aulas Mentor para seguir un curso de formación a distancia, le interesa aprovechar el tiempo y lograr su objetivo, sea el de modernizar su sistema de trabajo, aumentar su cultura o actualizar su formación para encontrar un empleo. El aprendizaje siempre requiere un esfuerzo personal, una dedicación de tiempo determinada a obtener unos resultados. En caso de no planificar el trabajo, muy probablemente los resultados obtenidos no estarán de acuerdo con el esfuerzo realizado. Esta circunstancia se da con más intensidad en la formación a distancia, en la que no se cuenta con la presencia de un profesor que guíe el proceso, basándose en la observación directa. Por eso, vamos a proporcionar una guía de estudio en función de los materiales didácticos a los que se tiene acceso y en función del Aula Mentor, dotada con equipamiento informático y audiovisual, donde se acudirá regularmente para seguir el curso de formación.

Antes de comenzar, queremos destacar el carácter autónomo, abierto y flexible del aprendizaje y la importancia que tendrá, durante todo el proceso, la participación activa del alumnado.

Condicionantes

Condicionantes temporales. La hora del día que dediques al estudio será una condición determinante del rendimiento. Está comprobado que las horas de la mañana son las mejores para la concentración y producción. La persona está más descansada y se sitúa en el trabajo con más facilidad, ve todo con más claridad y como resultado comprende, retiene y produce más. Tras un intervalo de descanso al terminar la mañana, es decir, a media tarde, la persona se encuentra en disposición de emprender un nuevo esfuerzo y alcanzar un alto nivel de concentración y estudio, aunque no con los resultados de la mañana. No son recomendables las últimas horas de la tarde y la noche, pues el cansancio del trabajo del día puede hacer totalmente improductivos todos los esfuerzos. Todas estas afirmaciones deben matizarse en función de la capacidad de cada individuo y de sus hábitos de trabajo, pero son interesantes para tener en cuenta a la hora de elegir un horario de estudio.

Otro factor que se debe considerar, es la duración de cada sesión y la frecuencia aconsejable. Si, por ejemplo, se ha decidido dedicar seis horas a la semana, es preferible distribuir las en tres sesiones de dos horas antes que concentrar el estudio en una sesión de seis horas. En aquel caso, el estudiante se habitúa más fácilmente al trabajo al ser más cortos los intervalos entre sesión y sesión. Un intervalo demasiado largo puede romper un hábito de estudio ya iniciado. En cuanto a la duración, no debe ser menor de una hora ni mayor de dos.

Es muy importante que una vez elegido un horario, el alumno se ajuste a él lo más posible.

Condicionantes físicos. En este apartado trataremos del lugar donde el alumno desarrolla su trabajo, que, aunque será preferentemente en el Aula Mentor, puede completarlo en su propia vivienda.

La habitación donde se estudia debe estar ventilada. La iluminación debe ser suficiente y a ser posible cenital o a la izquierda del puesto de trabajo, evitando el deslumbramiento o el contraluz. La temperatura ambiente debe oscilar entre 15 y 21 grados. El lugar debe estar suficientemente aislado para que no se perciban ruidos estridentes o sugerentes (conversaciones) que distraen más que los anteriores. El mobiliario debe ser adecuado para el trabajo. El estudiante debe contar con una mesa donde escribir cómodamente, para anotar dudas, cuestiones que estudiar más detalladamente, destacar ideas o para realizar trabajos prácticos. El lugar donde se coloque el ordenador no debe estar a contraluz ni al lado de una fuente de calor. La mesa si no es la específica de ordenador, tendrá la altura apropiada para que el usuario pueda apoyar los brazos y tenga la pantalla a la altura de los ojos. Las sillas deben facilitar la postura erguida del alumno, que favorece la situación de trabajo.

Condicionantes fisiológicos. La persona debe acudir a su sesión de estudio en condiciones de buena salud, descansada y alejada de digestiones que produzcan somnolencia. No puede estudiarse con sueño, malestar o dolor de cabeza. Eso dificultaría la atención y la comprensión, favoreciendo la aparición de errores a la hora de llevar a cabo las aplicaciones prácticas.

Condicionantes personales. El alumno debe tener interés en la realización del curso, disponer de tiempo libre para dedicarse a ello y asumir, en la medida en que pudiere, el compromiso de llevar a buen término su periodo de aprendizaje.

Distribución de actividades

Una vez elegido el horario, estarás en disposición de iniciar la tarea de aprendizaje. Es interesante que antes de empezar planifiques qué actividades vas a desarrollar en ese tiempo. Para ello hay que tener en cuenta dos factores: la dificultad que encierra la propia materia y la propia capacidad (cada individuo desarrolla un tipo de comportamiento ante el trabajo o estudio: unos se sienten más inclinados al aprendizaje de conceptos y a la reflexión sobre los mismos mientras otros necesitan alternar este tipo de actividad con aplicaciones prácticas o resolución de problemas). Consideramos que el tiempo de cada sesión no debe ser menor de una hora ni mayor de dos, y sugerimos para las sesiones largas, intervalos de descanso (de 3 a 5 minutos) o cambios de actividad dentro de las mismas: estudio de conceptos, aplicaciones prácticas, manejo del programa informático, acercamiento al vídeo, consultas...

Acercamiento al texto impreso

De todos los materiales didácticos del curso, el de más uso es el que se presenta en soporte de papel impreso. Vamos pues a establecer los pasos que pueden seguirse para conseguir un buen rendimiento.

Lectura del texto. Se puede distinguir tres tipos de lectura que se harán en fases sucesivas. En primer lugar es necesario enterarse del tema que va a ser estudiado mediante una lectura rápida y total de la Uni-

dad Didáctica que llevará a plantearse las primeras preguntas. Luego se pasará a una lectura detenida. Se fijará la atención en los indicadores del texto tales como recuadros, llamadas de atención con imágenes en el margen izquierdo de la página o diálogos. Los términos nuevos que se introducen en cada Unidad se recogen en un glosario donde están todos recopilados por orden alfabético. Es importante que tras esta lectura se puedan sacar las ideas principales del contenido, tras lo cual es necesaria una lectura final para reafirmar los conocimientos adquiridos. Para retener cada tema, debe hacerse un resumen sobre las anotaciones sacadas durante las distintas lecturas.

Aplicaciones prácticas. A lo largo del texto encontrarás diferentes propuestas de actividades cuya ejecución, supone la forma eficaz de comprobar si has asimilado correctamente los conceptos. Es entonces cuando pueden surgir dudas.

Consultas. Como apoyo al estudio se tienen varias fuentes de consulta aparte del módulo formativo: textos, vídeos, otros recursos del aula y el Centro Servidor Mentor. Si tras la lectura y las oportunas consultas sobre el contenido de las Unidades Didácticas, se sigue teniendo alguna duda, será necesaria la consulta al tutor especialista. Tampoco se debe olvidar que en cualquier momento puede establecerse contacto con otros compañeros del curso.

Evaluaciones. (Véase el capítulo *Orientaciones sobre las evaluaciones*, pág. 27 y siguientes de la *Guía de Aprendizaje*).

Utilización del vídeo

También existe material de aprendizaje en soporte de vídeo, al que el alumno se puede acercar a través del magnetoscopio y el monitor de vídeo o televisor. Puedes sacar una idea global si lo ves de una vez, pero las imágenes pasan rápidamente y para sacar apuntes así como recoger algunos aspectos que interesan tendrás que acudir a una nueva sesión haciendo todas las paradas necesarias, presionando *pausa*, siempre que se introduzcan gráficos, diagramas resúmenes...

Es interesante considerar que, así como las imágenes nos dan una visión más plástica de los contenidos y son más fáciles de recibir para el que estudia, también son difíciles de retener, por lo que conviene tomar notas que, cuando se repasen, ayuden a la asimilación cabal de los contenidos.

Manejo de programa informático

El acceso al ordenador es una actividad obligada para el desarrollo del curso. Esencialmente para aplicación de los contenidos del mismo y para conectar con la tutoría. Es posible que al principio te resulte un poco difícil, pero en muy poco tiempo estarás familiarizado con su uso.

Cuando el propio curso lo exija, irán apareciendo en el texto de las *Unidades Didácticas* las orientaciones necesarias y las recomendaciones que se deben tener en cuenta para el uso del programa.

En el segundo caso, para consultar al tutor, tendrás que manejar un programa de comunicaciones, cuyo funcionamiento viene detallado en el *Módulo de Manejo de Medios Tecnológicos*.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

SECRETARÍA DE ESTADO DE EDUCACIÓN

Programa de Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación