

# MEMORIA



Universidad Nacional  
Autónoma de México

## sexto encuentro nacional de tutoría

Eje 2. Trascendencia en los actores del proyecto institucional

### “LOS RIESGOS DE NO LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE” VÍDEO LÚDICO-DIDÁCTICO DIRIGIDO A ESTUDIANTES ADOLESCENTES

**Medio Superior**

Martínez Rodríguez, Antonio Abraham

aa.martinezrodriguez@ugto.mx

Escuela de Nivel Medio Superior de Salamanca/Universidad de Guanajuato

#### JUSTIFICACIÓN

La promoción de los estilos de vida saludables es, en nuestro mundo contemporáneo, una prioridad para las ciencias de la salud, y a la vez se integra efectivamente en los objetivos de la Tutoría, ya que sólo un estudiante sano, física y mentalmente podrá entregarse de lleno al trabajo y la satisfacción del aprendizaje. No obstante, para los jóvenes adolescentes, éste mensaje no siempre resulta del todo claro. El presente vídeo parte de una idea original propuesta por la Mtra. Amanda Enriqueta Violante Gavira, directora de la Escuela de Nivel Medio Superior de Salamanca, dependiente de la Universidad de Guanajuato; fue reforzada por M.A. Lidia Irais Esqueda Ruiz, coordinadora del Departamento Psicopedagógico, y finalmente ejecutada por el autor del presente trabajo. Se procuró proponer una alternativa distinta de intercambio de información con los estudiantes adolescentes, haciendo uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación, de modo que los jóvenes estudiantes lo sintieran como un medio más cercano y familiar a lo que ellos están acostumbrados (los “videoblogs”). Se espera, asimismo, que los directivos, docentes, y personal de

apoyo académico y administrativo reconozcan en esto una nueva forma de interactuar con los estudiantes, ampliando así, aún más, sus alcances y posibilidades como partícipes del proceso de Tutoría.

## **CONTENIDO**

Si aprender es como construir una casa, entonces indudablemente la salud representa los cimientos en los cuales se edifica. El estudiante que se alimenta mal, por ejemplo, puede llegar a tener dolores de cabeza o agotamiento crónico, lo cual merma significativamente su capacidad para poner atención en clases y aprender. Mucho del estilo de vida de un estudiante, sin embargo, también tiene bastantes matices psicológicos: la influencia de la familia y las amistades son significativas, pero también lo es el propio estado anímico del alumno; el qué tan valioso se percibe, o qué tan contento está con su vida puede condicionar que deje de comer, que deje de dormir, e inclusive que caiga en conductas de riesgo psicosocial (abuso del alcohol, del tabaco, y consumo de las drogas). Como parte del personal del Departamento Psicopedagógico de mi escuela y luego de trabajar más de 3 años con adolescentes, estos aspectos no me resultan en absoluto desconocidos.

La Tutoría es, según lo define la ANUIES, un proceso de acompañamiento no únicamente de tipo académico, sino también de tipo personal, cuyo fin último ha de ser el de solucionar problemas escolares, desarrollar hábitos de estudio, trabajo, reflexión y convivencia social. Sin embargo, en muchas escuelas la “institucionalización” ha cobrado su cuota, y en un hacer estereotipado, y, a veces (me atrevo a decirlo) maquinal, creemos que con una charla de promoción de la salud o de prevención de adicciones cumplimos con nuestro objetivo.

La realidad es ésta: los adolescentes se sienten ajenos a un expositor que les viene a hablar de salud porque se sienten distantes a lo que se les presenta. A menos que se les hable “a su nivel”, de situaciones cotidianas que les pueden afectar a corto (o largo) plazo, se logrará una conexión real con el estudiante, y se cumplirá el objetivo que nos proponemos.

El presente video no hace más que eso: en él, me presento a los estudiantes de manera similar a como lo hace werevertumorro o Yayo Gutiérrez (celebridades populares en YouTube). El material aborda tres aspectos fundamentales de la salud, a saber:

- Alimentación balanceada.
- Realización de ejercicio físico.
- Reducción del consumo de tabaco y alcohol.

Por supuesto, para mantener la atención del espectador (tan volátil cuando se trata de adolescentes) se intercaló el contenido “teórico” con humor sarcástico, así como con algunas entrevistas que se realizaron a estudiantes de la escuela. El resultado es un video semi-interactivo que divierte, a la vez que transmite un mensaje.



El video fue subido a la página de Facebook del Departamento Psicopedagógico de la escuela, así como proyectado en diversos salones de clase, obteniendo una respuesta positiva de parte de los alumnos, cambiando en algunos casos concretos sus actitudes hacia estos temas.

## CONCLUSIÓN

El proyecto aquí presentado sirve apenas como una demostración de los distintos medios y canales de los que se puede servir el Tutor para lograr sus objetivos. A pesar de haber sido desarrollado esencialmente por una sola persona (desde la ideación de la estructura del video hasta el guión, corrieron por mi cuenta) la importancia de ser dado a conocer entre la comunidad de docentes, estudiantes, responsables de programas de atención, directivos e investigadores de la pedagogía reside en abrir camino para cambios de paradigma, y para la construcción de nuevos puentes que acoten las barreras de comunicación que pudieran existir entre estudiantes, docentes y tutores.

## CRÉDITOS

Camarógrafa/Entrevistadora	VENUS MARIBEL GUTIÉRREZ GUTIÉRREZ
Guión literario/técnico	ANTONIO ABRAHAM MARTÍNEZ RODRÍGUEZ
Edición	ANTONIO ABRAHAM MARTÍNEZ RODRÍGUEZ HORACIO MARTÍNEZ RODRÍGUEZ
Directora de la Escuela de Nivel Medio Superior de Salamanca	MTRA. AMANDA ENRIQUETA VIOLANTE GAVIRA
Secretaria Académica	IBQ. GUADALUPE ELENA VARGAS TIZNADO
Secretario Administrativo	LIC. ALFONSO ANTONIO OLIVARES GUTIÉRREZ
Coordinadora de la Célula PROPAS en la ENMS Salamanca	M.A. LIDIA IRAIS ESQUEDA RUIZ

### Clips utilizados:

Cuestión de salud-EJERCICIO FÍSICO Y ALIMENTACIÓN  
Consejos sobre cómo llevar un estilo de vida saludable II  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
Los consejos de DKV (Seguros Médicos)  
Vida saludable  
Consejos de Salud-Hábitos de vida saludable (Sanitas TV)  
El Experimento de la Coca Cola  
Razones por las que no debeís tomar Coca-Cola  
Viendo como estudiante haciendo la tesis (enchufe.tv)

Cosas que desconocías de Coca-Cola (Sticky TECH)

Los Simpsons

Here to Stay (Korn)