

IMPORTANCIA DEL ENFOQUE COMUNICATIVO EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA AERÓBICA DE SALÓN EN LA COMUNIDAD.

MSc. Kenia González Acosta, MSc. Ricardo Lázaro Caballero.

RESUMEN

La comunicación es un elemento fundamental para que la sociedad pueda avanzar y desarrollarse, se pueden intercambiar conceptos, criterios, teorías, las cuales contribuyen al progreso de la sociedad. En la Cultura Física y el deporte, también esta ciencia tiene gran aplicación ya que propicia una interrelación estrecha entre los practicantes y los entrenadores si se emplea adecuadamente, propiciando un clima psicológico-social favorable que contribuye al bienestar y aumento de la calidad de vida de la comunidad practicante. Siendo posible demostrar este vínculo mediante la práctica, como criterio de la veracidad y validez del sistema educacional, apoyado en un sistema de comunicación esencialmente social como medio de transmisión de información en masas en formas de mensajes con un grado de conexión y comprensión mutua entre personas en una determinada disciplina o campo de estudio tal como lo es nuestra actividad física preventiva que eleva la calidad de vida de nuestra población en general, protegiendo al medio ambiente ya que al conservar la vida del hombre lo estamos beneficiando.

Palabras claves: Gimnasia Aeróbica de Salón, enfoque comunicativo, comunidad.

INTRODUCCIÓN

Con la llegada del siglo XXI surgieron grandes descubrimientos y avances en las Ciencias en general y en la Cultura Física en particular, por lo que el auge en la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas es cada vez más evidente, observándose gimnasios y terrenos deportivos cada día más frecuentados por ambos sexos para mejorar la forma física y el bienestar de la salud, con una sistematización y concientización en la actividad física preventiva mucho más elevada en nuestra población. Dicha actividad ha ido diversificándose en todo el mundo con diferentes tendencias cada vez más complejas y amenas, por lo que debemos de lograr una adecuada **comunicación educativa** en el proceso de interacción entre profesores, estudiantes y éstos entre sí y de la escuela con la comunidad, con la finalidad crear un clima psicológico favorable, para optimizar el intercambio y recreación de significados que contribuyan al desarrollo de la personalidad de los participantes.

Mantenernos en forma significa para todos en estos tiempos nuestra principal preocupación. Por ello la práctica de la actividad física nos invita a realizar ejercicios para mejorar nuestra salud en general, alejándonos del tan perjudicial estrés y la contaminación ambiental, contribuyendo a la obtención de un equilibrio físico y mental, en el practicante sistemático, en la que utilizaremos una metodología que active la comunicación organizada sobre la base de la interacción de los participantes en el proceso, entre los cuales se establece una relación horizontal y dialógica, con roles flexibles, ya que la **comunicación educativa** no está determinada solamente por las relaciones sociales imperantes, en ella intervienen múltiples influencias, no sólo de orden social, sino también institucional, pedagógico y psicológico que contribuyen al desarrollo de la personalidad de los practicantes, ya que la **comunicación** es un proceso complejo de carácter material y espiritual, social e interpersonal, que posibilita el intercambio de información, la interacción y la influencia mutua en el comportamiento humano, a partir de la capacidad simbólica del hombre.

Por lo que pretendemos aplicar una metodología en dicho proceso de enseñanza-aprendizaje con nuevas tareas de interacción y determinados **estilos de comunicación**, que propicien una adecuada interacción entre sus practicantes estimulando el incremento de la calidad de vida de nuestra población.

La comunicación educativa se caracteriza por un estilo interactivo, desarrollador de los sujetos de aprendizaje, respetuoso de la personalidad de los participantes y en la que

los estudiantes solucionan situaciones problemáticas, demostrando su preparación. Debe haber en las tareas encomendadas, una argumentación adecuada y el énfasis persuasivo o sugerente en el desarrollo de las ideas. La base didáctica de esta pedagogía es promover la independencia cognoscitiva del estudiante mediante su trabajo independiente.

Un estilo de comunicación instrumentado en las relaciones educador – educando permite despertar actitudes positivas hacia las metas que queremos alcanzar. Ello es posible solo después de un análisis del papel que desempeñan las relaciones educativas entre alumnos y profesores, la aceptación del principio de la actividad en la búsqueda de conocimientos por parte de los protagonistas del aprendizaje, y la discusión grupal de los fenómenos que afectan al proceso docente educativo. Este proceso de socialización humana no alcanzaría sus metas sin una **comunicación eficiente**.

El éxito del proceso de aprendizaje y de su carácter ético tiene su eje fundamental en las funciones de las relaciones educativas, que están basadas en las **habilidades comunicativas desarrolladoras**. Los conocimientos que aportan al profesional el estudio de este proceso, le permitirán ampliar la capacidad de establecer contactos e interrelaciones, adecuados a las tareas pedagógicas que deba cumplimentar, así como transmitir una actitud volitiva o emocional apropiada hacia el contenido que se enseña, y el justo control de los estados psíquicos propios durante la comunicación, como parte de los aspectos extralingüísticos que se filtran durante la enunciación, y que el profesional debe aprender también a formar autodidácticamente.

Luego de conocer mejor el proceso complejo de la **comunicación social** y pedagógica, podrán analizar cómo influye el estilo de comunicación en los demás componentes del proceso pedagógico; así como en las particularidades de sus destinatarios. Este análisis es una vía necesaria para mejorar las interrelaciones del proceso pedagógico y para eliminar las barreras de contacto entre los sujetos.

Las condiciones socio-pedagógicas que condicionan, la calidad del **proceso de comunicación son:**

- Optimismo y creatividad del profesor (especialista comunitario).
- Estados de ánimo positivos y apertura al contacto.

- Comprensión mutua y empatía.
- Sinceridad y Naturalidad.
- Alegría y seguridad.
- Afectividad y percepción mutua.
- Satisfacción por integrar las cuatro macro habilidades comunicativas en estrategias discursivas.
- Contextualización de los contenidos a la situación de comunicación.
- Autoevaluación constante del aprendizaje.

Es importante hacer referencia a los principios metodológicos que sustentan la pedagogía interactiva y hacer hincapié en que un principio de integración en el que la interpretación como **habilidad de comunicación** se fundamenta en la interrelación entre el proceso de lectura y el de escritura así como en la comprensión de uno y otro proceso.

Los diferentes tipos de actividades en la comunidad, las tareas encomendadas deberán estar en correspondencia con su quehacer, grupo social que atiendan, grupos etarios, etc. Debe valorarse la creatividad así como la adecuación a situaciones comunicativas que impliquen trazar estrategias discursivas para solucionar problemas mediante la participación del grupo.

Se debe modelar el proceso de comprensión, guiar el proceso de activación selectiva de las estructuras de conocimiento, de tal modo que el destinatario en la comunidad pueda poner en función de la comprensión el conocimiento previo que posee. Este **conocimiento** anticipa el significado y con ello facilita la **comunicación**.

Las diferentes formas de expresarnos para confirmar, contradecir, ordenar, pedir, informar, preguntar, etc, hace que surjan nuevos vocablos para nombrar nuevas realidades demostrándose como la lengua vive y evoluciona históricamente, que se nutre de las distintas ciencias y la forma holística de interrelacionarse con ellas, fenómeno este que nutre la **comunicación** en la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón ya que se expresan en su práctica cotidiana diferentes formas verbales y no verbales para efectuar su ejecución.

DESARROLLO:

El Aerobio de Salón es un ejercicio completo que se deriva de la gimnasia y de la danza, su práctica favorece la eliminación de grasa, la relajación, la coordinación motriz, la potenciación muscular, desarrolla las capacidades físicas individuales. Su práctica regular de tres a seis entrenamientos o secciones semanales mejora la circulación lo que disminuye el riesgo cardiaco, mejora la flexibilidad, la energía y la resistencia. Se convierte en una forma ideal para alcanzar y conservar un perfecto equilibrio psíquico – físico, pero debemos garantizar un ambiente afectivo de la comunicación que determina los estados emocionales del hombre en su relación con otros, el nivel de tensión emocional de la comunicación interpersonal, va a lograr una comprensión mutua tanto intelectual como emocional de los practicantes, permitiendo el desarrollo de relaciones de simpatía y amistad entre los participantes en el proceso de comunicación.

Este es el aspecto más complejo y profundo de la comunicación, que implica que en el acto comunicativo se tomen en cuenta los motivos, propósitos y actitudes del otro, comprenderlos y aceptarlos intelectualmente, compartirlos emocionalmente, asimilarlos a la conducta propia con el único fin de obtener un mayor beneficio de la actividad física, ya que la comprensión mutua es la base no sólo de la interacción entre los participantes en la actividad conjunta, sino de profundas relaciones interpersonales de carácter afectivo, en la misma juegan un papel fundamental las representaciones o imágenes que cada uno de los interlocutores se forma de los otros, a este proceso se le llama percepción interpersonal, junto con los mecanismos a través de los cuales ésta tiene lugar.

Las consecuencias positivas al utilizar una correcta comunicación educativa en la actividad física comunitaria es que, evitaremos los diferentes obstáculos que entorpecen el proceso, limitando su efectividad, tales como las barreras en la comunicación, obstáculos que pueden deberse a causas objetivas, de carácter social o bien estar motivados por razones de índole psicológica que se explica por la presencia de características específicas entre los que se comunican, por ejemplo, timidez excesiva, retraimiento, hermetismo, o bien por la existencia de dificultades en las relaciones interpersonales, lo que puede generar desconfianza, hostilidad ó subestimación, llevando a los practicantes a realizar otros tipos de ejercicios físicos.

Por lo que debemos **comunicarnos** claramente, si no se conoce al receptor, sus necesidades, motivos y actitudes; si su posición es muy distante de la de éste, es decir, si no existe un sistema común de codificación y descodificación, por otra parte, el receptor también puede originar barreras de comunicación, cuando tiene una imagen distorsionada del comunicador, o por su interpretación personal del mensaje en relación con sus deseos, intereses y actitudes previos, aspecto este a tener en cuenta para transmitir claramente el concepto de ejercicios aeróbicos sus beneficios e influencias positivas.

Para la eliminación de las **barreras de la comunicación** es preciso conocer en qué consiste la **comunicación** en sentido general y analizar cómo se produce en uno mismo, tomar conciencia de cómo establecemos la interacción con los demás y qué aspectos de nuestra propia conducta pueden estar dando lugar a la existencia de barreras. Una noción más profunda de cómo conocemos al otro, de en qué medida estereotipamos su verdadera imagen puede ayudar a rectificar el proceso de percepción interpersonal que facilite la comprensión del interlocutor.

Por lo que insistimos en la necesidad de lograr una adecuada **comunicación** ya que juega un papel importante en las relaciones que se establecen entre aprendizaje y desarrollo dando gran importancia a lo que las personas pueden hacer con ayuda de otros, estableciéndose claramente la diferencia entre las capacidades reales y las potencialidades, denominada zona de desarrollo próximo esta distancia entre el nivel real de desarrollo dado por la capacidad de resolver un problema de forma individual y el nivel de desarrollo potencial alcanzado al dar solución a un problema con ayuda de otros más capaces.

Es necesario precisar que con nuestro trabajo damos la posibilidad al hombre de cometer tareas cada día más complejas situando al individuo en un estadio superior de desarrollo y poniéndolo en condiciones de aprender nuevas situaciones, poniéndose de manifiesto el carácter dialéctico y social del proceso de aprendizaje. Desarrollando a su vez en el practicante de ejercicios físicos una mentalidad creativa y científica, con clara conciencia de las ideas y valores que marcan el desarrollo social futuro en correspondencia con las condiciones socio-históricas presentes.

Una regla muy sencilla para evitar el surgimiento de conflictos en la comunicación es no hacer lo que no queremos que nos hagan a nosotros en la interacción con los demás. Si existe desacuerdo con otra persona y no somos capaces de eliminar las diferencias, se recomienda el uso de varias estrategias, que minimicen los efectos de las diferencias, en nuestro caso en la práctica de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

Haciendo énfasis en las diferentes funciones de la **comunicación** las cuales están indisolublemente unidas, se lograra un intercambio de información, donde cada uno de los participantes juega un papel activo en el desarrollo del proceso **comunicativo**. Especial importancia tiene aquí la significación que adquieren las palabras como medio de **comunicación**, haciendo imprescindible la búsqueda de un sistema común de significados entre emisor y receptor para que junto con la interacción entre los individuos, el intercambio de acciones y la influencia mutua en la organización de la actividad común, relaciones de cooperación y relaciones de competencia, logre un incremento en la practica de la Gimnasia Aeróbica de Salón.

El hecho de que en cualquier grupo humano que desempeña una actividad conjunta predomine uno u otro tipo de interacción, depende tanto del sistema de relaciones sociales como de las relaciones interpersonales, emocionales entre los participantes, aspecto este evidente en la actividad física y que establece una verdadera relación de intercambio e influencia mutua entre las personas que interactúan en la realización de la actividad de la Gimnasia Aeróbica de Salón, y que supone del conocimiento y aceptación del interlocutor y el desarrollo de sentimientos positivos hacia él percibir no sólo su aspecto externo, sino a través de la observación de los rasgos externos, interpretar sus características personales, su conducta. Es así que en la percepción interpersonal intervienen no sólo los atributos de la persona percibida, sino los del sujeto que percibe, y las condiciones de la situación de interacción entre ellos, incluyendo la atracción interpersonal, junto con los mecanismos de la identificación, la empatía y el reflejo.

Por otra parte consideramos, que el profesor es el elemento dirigente del proceso y que de su maestría y forma (estilo) de conducir el mismo depende, en gran medida, la eficiencia de la actividad docente y la formación del estudiante; la manera en que todos los elementos del sistema interactúan está determinada, en última instancia, por la

concepción que sobre la enseñanza, el aprendizaje y la relación profesor - alumno se sustente.

Por lo que , la adopción de un estilo comunicativo, que propicie el diálogo, la cooperación, el trabajo grupal, el desarrollo pleno de todos los miembros, conjugando los intereses individuales con los objetivos educativos generales; debe conducir al logro de una mayor eficiencia en el proceso desarrollo aeróbico, donde se logre conjugar las características individuales del profesor, las particularidades del grupo de estudiantes, el contenido y los requerimientos de la tarea a desarrollar y las condiciones en que transcurre el proceso de enseñanza - aprendizaje.

CONCLUSIONES:

Consideramos que al aplicar una adecuada **comunicación** en la practica de los ejercicios Aeróbicos mejoramos el proceso de aprendizaje en la comunidad de forma creativa y científica con clara conciencia de las ideas y valores que marcan el desarrollo social futuro en correspondencia con las condiciones socio-históricas presentes, logrando de esta forma que la actividad física se realice de manera más eficiente y efectiva y se obtenga una satisfacción total en su ejecución , realizando un trabajo metodológico bien orientado desde la propia dirección es básico para la elevación de la calidad en la educación y para alcanzar los objetivos que se persiguen en el proceso de formación, contribuyendo a elevar la calidad de vida de la población, la creatividad, alcanzado una comunicación educativa debidamente organizada ,controlada por sus funciones regulativas y formativas eliminando las diferentes barreras de la comunicación para que se logre los objetivos del proceso docente- educativo. Aportando a la población practicante un completo bienestar físico-mental exhibiendo un cuerpo joven, saludable, retardando de esa forma el inevitable proceso de envejecimiento mejorando a sus ves la calidad de vida de la población en general y de sus practicantes en particular, desarrollando íntegramente al ser humano, no solo desde el punto de vista cognoscitivo sino también en el afectivo y comportamental , entendido en su forma dialéctica como reflejo mental de la realidad objetiva, como medio de la ascensión de lo abstracto a lo concreto en el pensamiento, unido a la formación de abstracciones y generalizaciones no solo de tipo empírica, sino y sobre todo de carácter teórico , es decir lograr el proceso de reconstrucción del mundo por el pensamiento teórico en imágenes mentales

de la realidad objetiva evidenciadas por el análisis, parte del presupuesto de que el buen aprendizaje es aquel que precede al desarrollo y se centra en lo que definimos como ZDP, lo cual se asocia al movimiento progresivo.