

El autocuidado docente de los profesores adiestrados en el Instituto Politécnico

The educational self care of the professors trained in the Polytechnic Institute

Liz de Clara Izquierdo Real*

lizcir@ucpejv.edu.cu

<https://orcid.org/0000-0003-0931-1377>

Dr. C. Linnett de la Rosa Rodríguez**

linnettdelarosa@nauta.cu

<https://orcid.org/0000-0002-8845-5338>

Dr. C. Reinel Rodríguez Sánchez-Ossorio*.**

reinelrso@ucpejv.edu.cu

<https://orcid.org/0000-0002-0227-6022>

*Instituto Politécnico René Ramos Latour, La Habana, Cuba, ** y *** Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, La Habana, Cuba.

RESUMEN

El presente trabajo propone un sistema de acciones para el autocuidado de los profesores adiestrados en el Instituto Politécnico René Ramos Latour, La Habana, Cuba. La metodología utilizada sustentada en el enfoque dialectico-materialista, integra métodos teóricos y empíricos que permitieron profundizar en la teoría sobre el autocuidado, analizando conceptos y criterios de diferentes autores; así como posibilitó la obtención de información tras el diagnóstico, constatando que la mayoría de los casos, los profesores adiestrados no tienen un autocuidado consciente, siendo esto un problema que provoca un alto índice de enfermedades y afectaciones en el área profesional y personal.

Palabras clave: autocuidado, profesores adiestrados, salud.

ABSTRACT

The present work proposes a system of actions for the self care of the trained professors in the Polytechnic Institute Rene Ramos Latour, Havana, Cuba. The used methodology sustained in the dialectical-materialistic focus, it integrates theoretical and empiric methods that allowed to deepen in the theory on the self care, analyzing concepts and different authors' approaches; as well as it facilitated the obtaining of information after the diagnosis, verifying that most of the cases, the trained professors don't have a conscious self care, being this a problem that provokes a high index of illnesses and affectations in the professional and personal area.

Keywords: self care, trained professors, health



INTRODUCCIÓN

El contexto actual de crisis sanitaria, económica y social, establece un clima lleno de obstáculos que ponen a prueba nuestras capacidades. En este sentido, es importante que los profesores no solo trabajemos la actualización en cuanto a recursos y materias curriculares o didácticas, sino que incorporemos también prácticas que nos permitan gestionar nuestras emociones frente a contextos adversos y cambiantes como el actual.

La crisis que ha generado el Coronavirus 2019 (SARS-CoV-2) nos ha afectado como sociedad en los más diversos ámbitos, lo que ha dejado huella en la vida personal de todos los ciudadanos del planeta. Esta crisis nos ha obligado a modificar nuestros hábitos y rutinas; cuestionar nuestras prioridades y replantear muchos aspectos de nuestras vidas. En este proceso, no todos cuentan con las herramientas para sostener el cambio en condiciones emocionales adecuadas, es por eso que algunos consejos para hacer más llevadera la carga pueden ser importantes en este contexto.

En el caso particular, los cambios derivados de la distancia entre profesores, profesoras y estudiantes, ha llevado a modificar casi todas las rutinas que las clases presenciales permitían. Además, de llevar el peso personal y familiar que todos hemos debido enfrentar, deben gestionar el aprendizaje de sus estudiantes sin tener las condiciones mínimas aseguradas para eso, además de que una gran mayoría no dominaba las herramientas tecnológicas necesarias para la educación a distancia.

A partir de instrumentos aplicados a profesores adiestrados del Instituto Politécnico René Ramos Latour, La Habana, Cuba, se constató, en la mayoría de los casos, que los profesores adiestrados no tienen un autocuidado consciente, siendo esto un problema que provoca un alto índice de enfermedades y afectaciones en el área profesional y personal.

El objetivo del artículo es proponer un sistema de acciones que contribuya al autocuidado docente de los profesores adiestrados en el Instituto Politécnico René Ramos Latour.

DESARROLLO

Relacionado con la promoción de salud en los centros institucionales está la atención a la salud del profesor, aspecto que está incluido en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. Este contenido debe ser abordado en todas y

cada una de los análisis relacionados con la salud en educación porque es el profesor el encargado de promover y prevenir las afectaciones a la salud.

La formación integral de un profesional competente la tiene el profesor de la Educación Técnica y Profesional, para que sea capaz de asumir las diferentes profesiones técnicas para el desarrollo de la sociedad, profesional que debe estar preparado con una salud acorde a las aspiraciones de cada una de esas profesiones.

Los centros institucionales dentro de su estrategia de dirección escolar prevén acciones para promover salud, pero no se tiene en cuenta que el profesor debe ocuparse de su salud individual aspecto que se recoge en el término autocuidado.

Estudiando las diferentes teorías acerca de este término encontramos como principales definiciones las siguientes:

Hernández¹ refiere que el autocuidado es: “las acciones que toman las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal”.

Mientras, que Lange² plantea que: “la incorporación oficial del concepto de autocuidado como estrategia metodológica de la salud comunitaria tomó diversos énfasis:

- a) autocuidado que promueve la salud; esta categoría considera prácticas que promueven el bienestar, como, por ejemplo, el ejercicio;
 - b) autocuidado orientado a mantener la salud, como sería el caso de dormir el suficiente número de horas diarias;
 - c) autocuidado orientado a prevenir enfermedades y riesgos a la salud, por ejemplo, seleccionando alimentos bajos en grasa para prevenir problemas cardiovasculares; detección temprana de signos y síntomas de enfermedades, como el autoexamen de mamas;
 - d) autocuidado en el manejo de la enfermedad que considera el cumplimiento de los tratamientos, incluyendo el manejo de efectos indeseables y la identificación de complicaciones
- Las prácticas de autocuidado mencionadas en a) y b) coinciden con las formas o estilos de vida mencionados por Kickbusch³.

El profesor constituye el sujeto de mayor importancia para el cambio y el mejoramiento de la calidad educativa, por lo que debe tenerse en cuenta la existencia de ciertos factores que

tienen que ver con su desarrollo personal y su labor en el aula, lo que finalmente va a influir en la calidad del aprendizaje de los educandos.

Por tanto, mantener elevada la autoestima, preservar un buen estado de salud, ya que, en caso de enfermar, no sólo se afectarían las horas clases del mismo por acudir a una unidad de salud o por días de reposo, sino también, el rendimiento de su labor.

Además, Hernández y Muñoz⁴ plantean que el autocuidado” invita a los individuos a que cada uno tome la iniciativa y la responsabilidad de actuar frente a la salud y bienestar. Por lo tanto, el objetivo principal del autocuidado es “el control, la libertad y la responsabilidad de las personas en la mejoría de su calidad de vida”.

Igualmente, Cabezas⁵ plantea que “el autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas. Se funda en creencias, en destrezas aprendidas o adquiridas a través de la vida, que se utilizan por libre elección para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar”.

Además, el autocuidado no sólo tiene que ser físico, sino que puede ser social, emocional, mental, financiero, ambiental y espiritual. Cualquier aspecto de nuestra vida merece ser considerado y no ser descuidado².

La Organización Mundial de Salud (2020) considera el autocuidado como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica"⁶.

El autocuidado en general es visualizar y hacer consciente cuáles son tus capacidades y necesidades y mantenerlas en equilibrio. Por lo tanto “me exijo” lo que es saludable para mi cuerpo, para mi mente y para mantener, fortalecer y nutrir las relaciones interpersonales. En definitiva, “me exijo” lo que es saludable para relacionarme conmigo mismo en profundidad y armonía. Escribo entre comillas el exigir, pues vivir no debería ser jamás un acto forzado. Cuando vivo al límite, no durmiendo lo suficiente, no nutriendo mi organismo, no respetando mis ritmos internos, no existe energía para que la vida acontezca en un fluir.

Teniendo en cuenta el análisis de estas definiciones la autora asume la definición dada por la Organización Mundial de Salud (2020) ya que el autocuidado no sólo tiene que ser físico, sino que puede ser social, emocional, mental, financiero, ambiental y espiritual. Esta elección se

justifica en el hecho de que la propuesta de este trabajo está encaminada a un sistema de acciones para el autocuidado de los profesores adiestrados.

El autocuidado docente, por lo tanto, implica que cada profesor reconozca sus capacidades para las labores asignadas o auto asignadas, y cuáles son las necesidades personales que requiere satisfacer para poder realizarlas en forma efectiva.

Efectivamente el agotamiento de los profesores no es algo nuevo, se ha incrementado el tiempo no lectivo (tiempo para hacer otras actividades pedagógicas, diferentes a impartir clases). Todas esas actividades, que los profesores no lograban hacer en los centros educacionales, como planificar, crear material didáctico, revisar pruebas, guías, etc., las realizaban en sus hogares, con el costo del tiempo de ocio y familiar tan preciado para mantener el autocuidado y la buena salud mental.

Con la situación actual, de crisis sanitaria, económica y social, el teletrabajo debemos sumar muchas actividades adicionales. Aclaremos que este teletrabajo es “en estado de emergencia”, lo que trae de base una preocupación de riesgo vital, el estrés de perder la vida es fuerte para cualquiera. Por lo tanto, debes atender al mismo tiempo muchas más actividades, dependiendo de la realidad que tú vivas, los recursos económicos suficientes con que cuenta, entre otros factores, etc.

Sistema de acciones para el autocuidado de los profesores adiestrados en el Instituto Politécnico René Ramos Latour

El sistema de acciones para el autocuidado de los profesores adiestrados en el Instituto Politécnico René Ramos Latour parte de la sistematización teórica, los referentes asumidos y los resultados del diagnóstico. Además, se tuvo en cuenta las entrevistas realizadas a los directivos y la encuesta aplicada a los profesores, por lo cual el sistema de acciones es de la siguiente manera.

Objetivo general: contribuir al autocuidado de los profesores adiestrados en el Instituto Politécnico René Ramos Latour.

Las acciones pueden desarrollarse de forma individual o colectiva; y se han concebido de forma que resulten amenas y de interés para todos los profesores.

Para el desarrollo de las acciones son necesarios los siguientes requisitos: las etapas deben estar precedidas por una fuerte y efectiva divulgación de cada una de ellas, búsqueda de

apoyo del Consejo de Dirección del Instituto Politécnico “René Ramos Latour”, los directivos y las organizaciones de masas y políticas. Además la búsqueda de los que desarrollarán cada acción (responsables), así como planificar la preparación de las mismas y la creación de las condiciones fecha, hora y lugar, necesarios para desarrollar cada acción prevista.

Acción No 1. Intercambio con los profesores adiestrados del Instituto Politécnico René Ramos Latour

Objetivo: intercambiar con los profesores adiestrados del Instituto Politécnico “René Ramos Latour” para conocer sus criterios acerca del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud.

Funcionamiento: Puede organizarse a través de equipos que estudien los diferentes ejes temáticos. Profundizando en la higiene personal y colectiva, así como los contenidos que debe atender el docente para cumplir los objetivos del programa. La evaluación se realizará a través de ejemplos donde se evidencie cómo cumplir con los ejes en el proceso pedagógico.

Fecha: A partir de la segunda semana de septiembre hasta octubre.

Lugar: dentro y fuera del centro.

Responsables: Director del IP.

Acción No 2. Establecer conversatorios con los profesores adiestrados para conocer sus inquietudes con respecto al autocuidado docente

Objetivo: estimular a los profesores adiestrados en la participación espontánea a la actividad mediante conversaciones importantes sobre el autocuidado docente.

Funcionamiento: realizar conversatorios con los profesores adiestrados para establecer comunicación entre ellos de manera que puedan satisfacer sus inquietudes. Se propone establecer conversaciones sobre aspectos importantes como:

Autocuidado y autocuidado docente

Implementación del autocuidado en el área profesional

Herramientas de autocuidado personal en el proceso de enseñanza-aprendizaje

Fecha: mensual.

Lugar: aula.

Responsables: especialistas invitados.

Acción No 3. Creación de la biblioteca de la salud del docente

Objetivo: Crear una biblioteca para estimular la lectura hacia temas de la salud del profesor.

Funcionamiento: Escoger un lugar en la biblioteca del centro para exponer materiales sobre la salud escolar en general para la posterior lectura de los profesores.

Fecha: A partir de la segunda semana de septiembre hasta octubre.

Lugar: dentro y fuera del centro.

Responsables: Director del IP.

Acción No 4. Realización de talleres

Tema 1: Implicaciones económica en el período de la pandemia del CORONAVIRUS 2019 (SARS-CoV-2)

Objetivo: Valorar la importancia del conocimiento de las implicaciones económica para el país en el periodo de la pandemia del CORONAVIRUS 2019 (SARS-CoV-2).

Medios: Folletos sobre SARS-CoV-2

Funcionamiento: Se presentan materiales de trabajos referentes sobre la pandemia del CORONAVIRUS 2019 (SARS-CoV-2). Se les pedirá a los profesores adiestrados que reflexionen acerca de las consecuencias que afectan a nivel mundial este virus y que lo comparen con la situación cubana donde harán referencia al sistema de salud alcanzado en nuestro país y el gasto que representa

Posteriormente, se comienza la actividad con la técnica participativa en que los estudiantes se sentarán en círculos para favorecer la comunicación por equipos.

Además, el facilitador resume los aspectos esenciales y profundiza las implicaciones económicas que tiene para el país el periodo de la pandemia del CORONAVIRUS 2019

Se cierra la actividad expresando una palabra como se sienten y se orienta el tema del próximo taller.

Tema 2: El autocuidado docente en el período de la pandemia del CORONAVIRUS 2019 (SARS-CoV-2)

Objetivo: Analizar las consecuencias de la pandemia del CORONAVIRUS 2019 (SARS-CoV-2) en el autocuidado de los profesores

Funcionamiento: Una de las formas para realizar esta actividad es orientar al grupo ponerse de pie y formar una fila. Se indica que cada vez que se formule en voz alta una afirmación sobre el autocuidado en el periodo de la pandemia del CORONAVIRUS 2019 (SARS-CoV-2), quienes consideran que es verdadera deben dar un paso adelante, los que consideren que es falsa, uno hacia atrás y los que tengan dudas mantenerse en el lugar.

Se enfatiza que todos los profesores adiestrados deben tomar descansos productivos durante la jornada: hacer 3 o 5 minutos de respiración profunda o un ejercicio de relajación o simplemente sentarse a disfrutar un café, un té o un poco de agua. Así como determinar a qué hora debemos dejar de responder correos, calificar exámenes o planear nuestras lecciones nos ayuda planear mejor nuestras actividades de relajación sin sentirnos culpables y conectarse con lo más esencial de ser docente: la relación con los estudiantes. Practique maneras de vincularse con ellos: escribirse correos electrónicos, enviarse mensajes de voz, participar de video llamadas; genere actividades para compartir y mantener el vínculo con sus estudiantes, como un proyecto de investigación en casa, la organización de foros grupales y otros encuentros que apoyados por la tecnología pueden aportar a mantenerle ligado a su propósito de vida.

Posteriormente, el facilitador resume los aspectos esenciales y profundiza en el autocuidado docente en el periodo de la pandemia del CORONAVIRUS 2019 (SARS-CoV-2)

Se cierra la actividad expresando una palabra como se sienten

Acción No 5. Coordinar charlas con el área de salud

Objetivo: Coordinar con el área de salud, la realización periódica de charlas sobre las enfermedades profesionales específicas de la rama y las alternativas para combatirlas.

Instrumentación: Establecer con periodicidad trimestral, la realización de charlas sobre las enfermedades profesionales por especialistas del área de salud.

Fecha: Trimestralmente

Lugar: dentro y fuera del centro.

Responsables: Director del IP.

CONCLUSIONES

En el sistema de acciones desde su concepción, se identifica un sistema de relaciones entre sus componentes, las características esenciales del autocuidado docente declaradas y las relaciones, centrado en actividades interrelacionadas dirigidas al autocuidado de los profesores adiestrados en el Instituto Politécnico “René Ramos Latour”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 Hernández E. Autocuidado de la salud del maestro; 1996. (soporte digital)
- 2 Lange I, Urrutia M, Campos C, Gallegos E, Herrera LM, Jaimovich S, et al. Fortalecimiento del autocuidado como estrategia de la Atención Primaria en Salud: la contribución de las instituciones de salud en América Latina. Organización Panamericana de la Salud. 2006 <http://www7.uc.cl/enfermeria/html/noticias/precongreso/19447-Fortalecimiento%20Autocuidado%20OPS%20mayo%202006.pdf>
- 3 OPS/OMS. Promoción de la salud: una antología. Washington. Publicación científica no. 557., 1996.
- 4 Hernández DM, Muñoz PS. Conductas de Autocuidado en estudiantes universitarios residentes del complejo de hogares Huachocopihue de la UACH; 2011.
- 5 Cabezas A. La Importancia del autocuidado docente. Artículo Web Educar: Enero 2015 (soporte digital)
- 6 Organización Mundial de Salud. Nuevas directrices sobre autocuidados como complemento de la atención de salud. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/self-care-interventions/en/Info>

BIBLIOGRAFÍA

- Cantor LC. Artículo Promoción de la Salud Vocal de los docentes a partir de un estudio fonoergonómico aplicado en disfonía ocupacional; 2010 (soporte digital)
- Colectivo de autores. Temas relacionados con la atención a la salud en el ámbito escolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 2010

Morales V. Autocuidado de la Salud para docentes. Perfeccionamiento para docentes de personas jóvenes y adultas. Formación instrumental: Convivencia Social e Inserción Laboral. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 2009.

Sanamé ER. Sistema de Acciones para mejorar la Higiene de la Actividad Docente en el Instituto Politécnico de Informática: “Fernando Aguado y Rico” [Tesis de maestría]. La Habana: Instituto Superior Pedagógico “Héctor Alfredo Pineda Zaldívar”; 2009

Sime L. Salud y estrés docente. <http://blog.pucp.edu.pe/luissime>.

Rodríguez F y Castillo M. Estrategia pedagógica para la preparación de los docentes en formación inicial intensiva de Ciencias Naturales en la dirección de la educación para la salud. Revista Electrónica. 2011 oct-dic; 9 (4):1-15.

Recibido. 23 de marzo de 2021

Aceptado. 3 de junio de 2021

El (los) autor(es) de este artículo declara(n) que:

Este trabajo es original e inédito, no ha sido enviado a otra revista o soporte para su publicación.

Está(n) conforme(s) con las prácticas de comunicación de Ciencia Abierta.

Ha(n) participado en la organización, diseño y realización, así como en la interpretación de los resultados. Luego de la revisión del trabajo, su publicación en la revista Pedagogía Profesional.

NO HAY NINGUN CONFLICTO DE INTERÉS con otras personas o entidades.