

EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN LAS INSTITUCIONES EDUCACIONALES

SELF-CARE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Yaquelin Socarrás Giró. yaquioo3@nauta.cu. Universidad de Holguín, Cuba

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8605-9494>

Ángela Lilia Rodríguez Maden. lilia@uho.edu.cu. Universidad de Holguín, Cuba

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9101-3493>

Alexander Paz González. apaz@ismm.edu.cu. Universidad de Moa, Cuba

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7363-3325>

Esperanza Regina Leyva Hernández. eleyvah@uho.edu.cu. Universidad de Holguín

Cuba. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3572-5437>

Fecha de recepción: 13 de junio de 2024

Fecha de aceptación: 7 de septiembre de 2024

RESUMEN

Se diseñó una estrategia pedagógica desde la asesoría que desarrolla el psicopedagogo en las instituciones como parte del autocuidado ligado al proceso preventivo. El estudio se desplegó en el municipio de Moa de la provincia de Holguín. En la investigación se emplearon métodos teóricos como el análisis-síntesis, inducción-deducción e histórico-lógico y la modelación. Para el procesamiento de la información empírica se utilizaron las técnicas directas: observación participante, la entrevista, encuestas a docentes, directivos y psicopedagoga y el estudio de documentos para obtener información. La propuesta favorece el desarrollo de las acciones de los directivos de los centros educacionales como garante de una praxis de la cultura cotidiana del autocuidado en su colectivo laboral.

PALABRAS CLAVE: directivo; asesoramiento psicopedagógico; prevención

ABSTRACT

This study is a design of a pedagogical strategy from the advice the psychopedagogue provides in educational institutions as part of self-care linked to the preventive process. The study took place in Moa municipality

Holguin province. To fulfill the purpose, theoretical methods were used such as analysis-synthesis, induction-deduction and historical-logical and modeling as well as direct techniques such as Participant observation, interviews, surveys to teachers, directors and psychopedagogue and the study of documents to obtain information to process empirical information. The proposal favors developing actions implemented by directors at educational centers as a guarantor of a praxis of the daily culture of self-care in their work group.

KEYWORDS: management; psycho-pedagogical counseling; prevention

INTRODUCCIÓN

La educación debe garantizar profesionales con una sólida formación teórico-práctica según necesidades sociales de amplia base, que respondan de manera creadora a una considerable gama de problemas esenciales relacionados con su profesión, razón que fundamenta el rol que juegan las instituciones educacionales en el autocuidado de la salud de directivos y docentes al indicar su accionar en la formación y perfeccionamiento de recursos humanos más pertinentes a las necesidades de salud de las instituciones educacionales.

El autocuidado de la salud debe formar parte de la vida cotidiana de los profesionales, del mismo ha dicho la Organización Panamericana de la Salud (OPS) que es considerado dentro de los tres mecanismos intrínsecos o internos a través de los cuales se consigue la promoción de la salud, al referirse que es el autocuidado, es decir, las decisiones y acciones que la persona lleva a cabo en beneficio de su propia salud.

La salud laboral de los docentes es un factor clave para los establecimientos educacionales, ya que impacta directamente en la calidad de sus procesos educativos, pero no sólo de la salud física, la docencia también implica un alto desgaste emocional. Es imprescindible que los profesores se hagan cargo de su realidad laboral e incorporen a su rutina el autocuidado, lo que finalmente impactará positivamente en su calidad de vida.

El autocuidado de la salud se inscribe dentro del concepto de promoción de la salud, el cual fue enunciado de manera precisa en la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud. En esta reunión se señaló que la salud es un recurso para la vida y que esta se crea cuidando de sí misma y de otros en la medida que se tiene la capacidad para tomar decisiones, controlar las circunstancias y el entorno que afecten la vida y la salud de las personas (DE LA SALUD, P. R. O. M. O. C. I. Ó. N. (1986).

Por la importancia del término, debe distinguirse además que la tercera y última área del desempeño ocupacional es el autocuidado, la que también es llamada automantenimiento, este último según Trujillo (2000), se refiere a «la planeación, ejecución y seguimiento de aquellos hábitos, rutinas diarias y actividades indispensables para la supervivencia biológica, intelectual y socio-emocional». Dentro de estas actividades se incluye: Baño/ aseo, vestido, alimentación, arreglo personal, desplazamiento y cuidado de la salud.

El autocuidado de la salud como práctica, debe promover el desarrollo de las habilidades que posibiliten que los individuos sean sujetos activos de estos procesos, de sus propias acciones y no receptores de información.

La Educación, como todas las instituciones de la sociedad humana requiere de un proceso de dirección, por tal razón el proceso de dirección de la educación es una misión que demanda alta preparación y especialización de sus ejecutores. Cabe decir que el control y la supervisión en general de la dirección de la actividad educacional, así como del desempeño profesional de sus docentes es responsabilidad del director escolar.

Martínez (2000), en su definición declara los aspectos necesarios, y suficientes que tipifican al gremio para realizar la asesoría a directivos en el contexto educacional como el servicio que se brinda a los miembros de una institución educativa o a un individuo en el puesto de trabajo, dirigida a la corrección, complementación y/o actualización de conocimientos, hábitos, habilidades y modo de actuación. Esta propicia la transmisión de ideas que tienen que ver con las actividades lógicas de comunicación con relaciones claras, abiertas y profundas que se establezcan entre el asesorado y el

asesor por mutuo acuerdo mediante un proceso de negociación donde las personas, en primer lugar, deben saber en qué situación se encuentran, determinando sus puntos débiles y fuertes y segundo lugar necesitan saber cómo pasar del lugar en que se encuentran, al que se aspira llegar.

Según Pérez et al. (2017) la asesoría es ejecutada desde el puesto de trabajo; permite renovar la atención a la diversidad de necesidades en el aprendizaje, que debe ser intencionada, diferenciada, contextualizada y desarrolladora, dirigida al aprender a saber hacer y a provocar cambios en los modos de actuación de los directivos.

Debe distinguirse que un rol fundamental en el trabajo de directivos, maestros y profesores, lo realiza el psicopedagogo escolar, quien tiene entre sus funciones asesorar a los sujetos en los diferentes contextos de la labor educativa desde un enfoque científico-investigativo (Prieto et al., 2023).

Es preciso subrayar la labor del psicopedagogo en el cumplimiento de la función orientadora, a partir del asesoramiento a directivos en las técnicas de estudio y de superación científico-metodológica. Son los psicopedagogos los que deben ofrecer recomendaciones en aspectos relacionados con el autocuidado de salud como una de las vías a utilizar en la prevención de las enfermedades que afectan a docentes y directivos en el ámbito educativo como parte del autocuidado de su salud.

En Cuba entre los estudiosos que han abordado la temática antes dicha se destacan: Soto & Muñoz (2018), Rodríguez, Socarrás & Chelan (2019), Figueroa (2020), Pujada et al. (2021), Bello (2011), Crespo (2021) Prieto et al., 2023).

Los autores antes dichos abordan de forma general, las enfermedades en el contexto educacional, en algunos casos hacen referencia a dolencias puntuales que afectan a profesores en determinadas especialidades y centran su atención en acciones preventivas que contrarrestan dichas enfermedades.

De igual modo las articulistas coinciden en el reconocimiento que hacen de las condiciones ergonómicas, económicas, psicológicas, sociales y del entorno como causal que afecta al trabajo de los docentes.

El proceso de prevención en relación con las enfermedades profesionales que afectan a los profesores es limitado desde las posiciones del autocuidado de su salud, cuando se hace desde el abordaje de la perspectiva del psicopedagogo escolar y su inserción en el proceso de la prevención.

Hernández-Tezoquipa et al. (2003) aluden al rol de la universidad como institución en la promoción y autocuidado de salud al involucrar en ello a las agencias y agentes educativos desde este contexto; por su parte, Escobar et al. (2011) destacan sobre los significados y sentidos que tienen para los docentes la formación integral y su relación con el autocuidado y Cantera, L. M., & Cantera, F. M. (2014) refieren la importancia del autocuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria.

El cuidado a la salud de sí mismo o autocuidado es el comportamiento del individuo para establecer y conservar la propia salud por medio del desarrollo de acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades para su propio beneficio.

Al hacer alusión al autocuidado de la salud del docente se trata de hacer algo que tenga impacto significativo en su bienestar como docente y que quiera mantener en el tiempo (de forma permanente).

Una buena capacidad en la autorregulación cognitiva permite al docente ahorrar energía y gestionar de forma adecuada el tiempo destinado para las múltiples tareas que rodean la docencia. En consecuencia, se reduce el agotamiento emocional, mejorando la satisfacción sobre la práctica profesional.

Entre las acciones a generar para el cuidado profesional de docentes se señalan las siguiente: trabajar en espacios físicos adecuados, desempeñarse en un entorno apropiado a las funciones encomendadas resguardando su bienestar, trabajar en un ambiente tolerante y de respeto mutuo, contar

con un entorno de aceptación, valoración y buen trato entre los integrantes de la comunidad educativa.

De lo explicado se infiere que el autocuidado es una práctica que busca potenciar los aspectos más saludables de la persona y del grupo, ya que cumple funciones como la desconexión, drenaje de situaciones, emociones y conductas no favorables para la persona, genera un aumento del bienestar e integración de las vivencias del ámbito laboral.

La activación de la prevención en el centro educativo, requiere de una normativa que defina el papel que va a jugar cada cual, y los procedimientos generales para aplicar los conocimientos técnico-preventivos a cada situación general, quien dirige y controla la actividad laboral, tiene la responsabilidad de garantizar la salud y la seguridad en el trabajo.

Resulta fácil advertir entonces que no basta solo con que los directivos orienten a sus docentes con el fin de prevenir las enfermedades que los afectan, es preciso que también realicen una labor educativa encaminada al autocuidado que deben desarrollar todos y cada uno de ellos; por lo que se diseñó una estrategia pedagógica desde la asesoría que desarrolla el psicopedagogo en las instituciones como parte del autocuidado ligado al proceso preventivo. Se tuvieron en cuenta elementos preliminares a partir de los presupuestos teóricos y metodológicos de la asesoría a directivos, el autocuidado de la salud, la prevención y las enfermedades profesionales que afectan a los profesores de la Educación en el contexto internacional y nacional. Fue realizada la revisión y análisis documental, así como entrevistas a profesionales pertenecientes a la Educación Primaria en el municipio Moa de la provincia de Holguín.

Constituyen fuente de información, el personal docente seleccionado y los miembros del Consejo de dirección. Fueron procesadas las encuestas aplicadas a los profesores y las entrevistas a directivos y psicopedagogos. De una población de 20 escuelas primarias se optó por una muestra intencional, formada por 20 directivos que contó con la presencia de igual número de psicopedagogo en representación de cada centro escolar.

Al hacer referencia a una estrategia generalmente se toman en cuenta los procesos que tienen lugar en la escuela desde el punto de vista pedagógico, educativo, didáctico y metodológico, los que permiten caracterizarla e identificarla.

Los autores asumen la declaración de Salcedo (2008), la estrategia pedagógica es la concepción teórica-práctica de la dirección durante la transformación del estado real al estado en la formación y desarrollo de la personalidad de los sujetos de la educación, que condiciona el sistema de acciones para alcanzar los objetivos, tanto en lo personal, lo grupal como en la institución escolar.

Entre los argumentos se destacan: su carácter planificado, dirigido y consciente, su estructuración en etapas que contienen acciones, su construcción responde a la transformación de un problema específico, el carácter dialéctico se basa en la búsqueda del cambio cualitativo que se producirá en directivos, psicopedagogos y docentes. La estrategia pedagógica diseñada, sobre la base de la estructuración ordenada y objetiva de los aspectos didáctico-metodológicos para la caracterización, el diagnóstico, planificación, la organización, la ejecución y la evaluación

La estrategia que se propone sirve para planificar, tomar decisiones, controlar la aplicación de los métodos y procedimientos además de poder adaptarlas a las necesidades específicas del problema que se pretende valorar en este caso el autocuidado de la salud en los docentes y directivos desde una adecuada preparación del psicopedagogo para orientar a los directivos responsables del autocuidado de la salud de los docentes desde la prevención.

Son atributos de la misma la racionalidad de tiempo, los recursos y esfuerzos en la planificación de acciones a corto, mediano y largo plazos, así como la secuencia de los pasos, acciones o algoritmo de trabajo que se relacionan con las funciones de la dirección. A continuación, se describen las etapas para el desarrollo y cumplimiento de la estrategia aludida.

Etapa I: Caracterización y diagnóstico del estado actual

Posibilita identificar las insuficiencias que impiden el cumplimiento de los objetivos en la educación en relación con el autocuidado de salud referido a los docentes. Debe preverse la inclusión de los medios para la realización del diagnóstico en general con la certeza y confianza suficiente en la obtención de los resultados.

Objetivo: Caracterizar la preparación que poseen los directivos y psicopedagogos para el cumplimiento de la función orientadora en relación con el autocuidado de la salud de los docentes desde la prevención y su sensibilización, en la necesidad e importancia que tiene el proceso de asesoramiento.

Acciones

- ✓ Seleccionar los métodos, técnicas e instrumentos, para su aplicación posterior a directivos, docentes y psicopedagogos para desarrollar la caracterización y diagnóstico del estado actual del autocuidado de la salud de los docentes y el cumplimiento
- ✓ Debatir y discutir, con los claustros y directivos de los centros educativos los contenidos del autocuidado en la salud y su desarrollo desde la prevención, con el fin de sensibilizarlos en la necesidad de la de su preparación respecto la tema
- ✓ La elaboración de instrumentos y técnicas para el diagnóstico del autocuidado de la salud de los docentes.
- ✓ Aplicación de instrumentos y técnicas para el diagnóstico, a docentes, directivos y psicopedagogos para la determinación de las necesidades básicas del autocuidado de la salud y su desarrollo desde la prevención, así como el procedimiento para la valoración de los resultados.
- ✓ Interpretación de las técnicas y métodos para su posterior tabulación en el control y valoración de la participación de los directivos, psicopedagogos y docentes desde su caracterización y diagnóstico.

- ✓ Valoración y evaluación de los resultados para la selección de los contenidos que constituyen las necesidades del autocuidado de la salud y su desarrollo desde la prevención.
- ✓ Determinación de las modalidades de preparación para directivos y docentes en relación con el asesoramiento a recibir sobre el autocuidado de la salud y su desarrollo desde la prevención.
- ✓ Selección del lugar donde se desarrollen las actividades con los docentes y directivos y su acondicionamiento, para el momento de su realización.

II Planificación y organización

Definida por el establecimiento de los objetivos que se esperan alcanzar con el cumplimiento de la estrategia, la demarcación de las áreas que intervienen, las actividades y tareas que se ejecutarán por parte del director y la comunidad educativa.

Objetivo: Diseñar las acciones que integran la concepción del plan planificado a los efectos del cumplimiento del autocuidado y la prevención.

Acciones

- ✓ Determinar de las insuficiencias, de los objetivos: de carácter general y específicos de la estrategia.
- ✓ Seleccionar el contenido, los métodos, medios, y formas de organización para el diseño de las acciones de evaluación en correspondencia con las premisas y la aplicación de los principios del autocuidado a cumplimentar

III Orientación a psicopedagogos y directivos

Como parte del aseguramiento de las acciones previas, debe destacarse la motivación y orientación hacia los objetivos y el planteamiento de las diversas acciones para la regulación y autorregulación de directivos docentes y psicopedagogos que participan en las mismas.

Acciones

- ✓ Analizar con los directivos y psicopedagogos la necesidad e importancia del autocuidado de la salud desde la prevención y ofrecer las orientaciones precisas sobre las características del autocuidado de la salud desde la prevención, además de la valoración de la importancia del rol del psicopedagogo e imagen de los directivos
- ✓ Valorar las insuficiencias y los logros en la práctica del autocuidado y su prevención en las instituciones educativas
- ✓ Orientar a directivos y psicopedagogos sobre las vías a desarrollar para lograr el éxito en el ejercicio cotidiano del autocuidado de la salud y su relación con la prevención.

IV. Ejecución de la estrategia

Cumplimiento de la estrategia y sus distintas etapas a través del desarrollo de las acciones planificadas relacionadas con el autocuidado.

Objetivo: Comprobar el cumplimiento de las acciones previstas en las etapas anteriores.

Acciones:

- ✓ Realización de todas y cada una las acciones planificadas en cada etapa.
- ✓ La asunción en cada una de las etapas con relación a la toma de decisiones oportunas.
- ✓ Coadyuvar al desarrollo de una comunicación dialógica y asertiva entre directivos, psicopedagogos y docentes, en relación con el autocuidado y la prevención

V. Control y Evaluación:

Corroboración del cumplimiento del objetivo de la estrategia y valoración cuantitativa y cualitativa de los resultados obtenidos y su aplicación. En esta etapa se determinará cómo lo ocurrido coincide o no con lo concebido, con qué calidad y qué variación es necesario según las acciones previstas.

Objetivo: Comprobar los resultados finales en relación con el diagnóstico inicial y la valoración final de los resultados.

Acciones

- ✓ Aplicar los instrumentos para valorar la efectividad de la estrategia
- ✓ Comprobar el conocimiento y preparación, que poseen los psicopedagogos, directores y miembros del Consejo de dirección acerca de la importancia de la asesoría, que deben recibir para orientar de forma adecuada el autocuidado desde la prevención a los docentes.
- ✓ Comprobar el nivel de preparación real, que poseen los directivos para el cumplimiento de la función como orientadores
- ✓ Prever el diseño de acciones, para la toma de decisiones, dirigidas a la reafirmación de los aciertos y la corrección de las deficiencias en el en relación con el autocuidado y su desarrollo desde la prevención

La comprobación en la realidad educativa de los problemas vinculados al autocuidado de la salud de los profesionales de la educación desde la prevención permitió comprobar que es insuficiente el conocimiento e información del consejo de dirección, psicopedagogos y docentes sobre la teoría y praxis del autocuidado de la salud exacerbada, por el desconocimiento legal y normativo de la prevención en dicho tema. De igual modo ocurre con el nivel de preparación que poseen los directores para orientar a los docentes desde los fundamentos y la proyección de la dirección de las diferentes acciones que exige la prevención en relación con el autocuidado.

El limitado asesoramiento psicopedagógico a los directores en relación con el autocuidado de la salud y su relación con la prevención, el que incide de forma negativa en el desarrollo de las actividades preventivas, además del deficiente estado de las condiciones ergonómicas, físicas y ambientales de los centros en su infraestructura e insumos.

Dificultades en el establecimiento de las alianzas entre las organizaciones de los centros educativos y las administraciones en sus planes de trabajo en relación con la atención del autocuidado de la salud de los docentes. La

existencia del alto grado de insatisfacción que experimentan los docentes con la atención al autocuidado de su salud y el desarrollo de la prevención.

Una vez aplicada la estrategia para valorar su efectividad en la asesoría al autocuidado de la salud por parte de los directivos a los docentes se empleó el criterio de especialistas como método, del que se resumen las valoraciones realizadas después de su aplicación. Los especialistas señalaron como efectiva su aplicación partiendo de los fundamentos teóricos y metodológicos que la sustentan desde la lógica de su concreción y estructuración, lo que posibilita incidir directamente en los sujetos implicados en la problemática.

CONCLUSIONES

El cumplimiento de la estrategia permite corroborar la importancia de su valor en la comprensión del trabajo por el autocuidado de la salud, desde la prevención por parte de directivos, psicopedagogos y docentes, estos últimos como los más afectados en la praxis de la actividad laboral y su cumplimiento; además favorece su contextualización, de igual modo coinciden en declarar que los contenidos de la asesoría para la orientación a los directores y miembros del consejo de dirección y docentes responden a las necesidades básicas de aprendizaje y a estimular el desarrollo de habilidades que permiten desplegar el autocuidado de la salud desde el carácter legal de la prevención y su praxis cotidiana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bello Hernández, M. (2011). *La salud de los profesores de la secundaria básica contemporánea: su autocuidado* (Doctoral dissertation, Universidad de Ciencias Pedagógicas Capitán Silverio Blanco Núñez).

Cantera, L. M., & Cantera, F. M. (2014). El auto-cuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria. *Psicoperspectivas*, 13(2), 88-97. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242014000200009&script=sci_arttext

Crespo Laurencio R. (2021). La asesoría psicopedagógica a profesores en la prevención de enfermedades asociadas al uso de la voz. [Trabajo de Diploma, Universidad de Holguín].

DE LA SALUD, P. R. O. M. O. C. I. Ó. N. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. *Ginebra: OMS*, 559-568. https://www.academia.edu/download/50565360/Carta_de_Ottawa.pdf

Escobar Potes, M. D. P., Franco Peláez, Z. R., & Duque Escobar, J. A. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772011000200010&script=sci_arttext

Figueroa Urgellés, J. C. (2020). *Estrategia educativa para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos en los estudiantes de Ingeniería Informática* (Doctoral dissertation, Universidad de Holguín). <http://ninive.ismm.edu.cu/handle/123456789/3929>

Hernández-Tezoquipa, I., Arenas-Monreal, L. M., Martínez, P. C., & Menjívar-Rubio, A. (2003). Autocuidado en profesionistas de la salud y profesionistas universitarios. *Acta universitaria*, 13(3), 26-32. <http://actauniversitaria.ugto.mx/index.php/acta/article/view/243>

Martínez, M. (2000). Asesoría educacional: una reflexión teórico práctica sobre el trabajo en el nivel de la Dirección Municipal de Educación. *Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona". La Habana*.

Pérez Payrol, V. B., Baute Rosales, M., & Maldonado, M. T. (2017). La asesoría: forma de organización para la preparación de directivos de educación superior en la evaluación profesoral. *Revista Universidad y Sociedad*, 9(3), 102-108. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202017000300015&script=sci_arttext

- Prieto, S. G., Doce, D. M. R., Maden, A. L. R., Castillo, B. L. D., & Giró, Y. S. (2023). La prevención de enfermedades profesionales que afectan al profesor de Educación Física. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 20(1), 121-139.
- Pujada, M. I. G., Maden, Á. L. R., & Segura, C. L. (2021). Labor del psicopedagogo en el asesoramiento al director de secundaria básica para la prevención de enfermedades que afectan al docente. *Espíritu Emprendedor TES*, 5(2), 15-34.
<http://mail.espirituemprendedortes.com/index.php/revista/article/view/264>
- Rodríguez, A., Socarrás, Y., & Chelan, E. (2019). Prevención de enfermedades profesionales pedagógicas y el desarrollo local. *Ponencia presentada en el Primer Taller Nacional de trabajo comunitario, atención a la diversidad y desarrollo local Centro Municipal Universitario, Báguanos. Publicada en el CD-ROM de las memorias del evento con el ISBN, 978-959.*
- Salcedo, R. A. S. (2008). *La estrategia pedagógica, su diseño e implementación*. Editorial Pueblo y Educación.
- Soto Rodríguez, F., & Muñoz Pobleto, C. (2018). Percepción del beneficio del ejercicio para la prevención de trastornos musculoesqueléticos. Una perspectiva del trabajador. *Ciencia & trabajo*, 20(61), 14-18.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-24492018000100014&script=sci_arttext&tlng=pt
- Trujillo Rojas, M. A. (2000). Terapia ocupacional: conocimiento y práctica en Colombia. In *Terapia ocupacional: conocimiento y práctica en Colombia* (pp. 760-760).
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-338707>