

HIGIENE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

Compilación realizada por el Dr. Cs. Gilberto García Batista

2015

Higiene de
la actividad
pedagógica

ÍNDICE

No	Contenido	Página
	Introducción	1
1	La higiene de la actividad pedagógica: los límites de la ciencia y la política educacional en Cuba.	3
2	La organización escolar como espacio para la concreción de la higiene de la actividad pedagógica.	17
3	Formación investigativa en higiene de la actividad pedagógica. Vínculo entre la formación inicial y permanente.	28
4	Fundamentos fisiológico – higiénicos de la actividad laboral de niños, adolescentes y jóvenes.	60
5	La actividad agrícola en la educación cubana. Experiencias y resultados.	78
6	Educación ambiental vs promoción de la salud en el ámbito escolar.	88
7	Una mirada integral de la salud del maestro.	109
8	Recomendaciones higiénicas sobre el uso de la voz en la actividad pedagógica.	156
9	Consideraciones teórico – prácticas sobre higiene y salud mental.	198
10	La promoción de la salud con enfoque investigativo: una vía para lograr la implicación consciente de los agentes involucrados.	241
11	Hacia una valoración de las investigaciones realizadas en higiene de la actividad pedagógica.	254
12	Retos y tendencias actuales de desarrollo en higiene de la actividad pedagógica.	290
	Epílogo	297
	Glosario	302

INTRODUCCIÓN

En el presente libro se hacen valoraciones de los retos y desafíos de la higiene de la actividad pedagógica integrada al contenido de las ciencias pedagógicas, donde se fundamentan sus vínculos y relaciones esenciales con vistas a argumentar las transformaciones que deben ocurrir en la institución educativa en sus relaciones con el contexto. Se trata de aportar una visión de los resultados que se han alcanzado en la higiene de niños, adolescentes y jóvenes a partir de los logros de la actividad científica desarrollada por los educadores cubanos en este campo.

En este libro hemos querido ampliar nuestra concepción sobre la actividad pedagógica al entenderla como las acciones realizadas con fines docente – educativas tanto en la institución escolar como con la familia y la comunidad con estudiantes, profesores o grupos que favorecen el proceso formativo de los implicados, donde los presupuestos teóricos y la experiencia práctica juega un papel esencial en la solución de los problemas que enfrentamos desde las instituciones educativas.

Se trata de responder a interrogantes que surgen de la práctica educativa y de la experiencia acumulada con vistas a elevar de manera continua la calidad de la educación y todos los procesos que transcurren en nuestras instituciones y en sus contextos, donde ocurren diferentes fases del proceso formativo.

No existe consenso en cómo lograr en cada institución los cambios desde la dirección científica y el papel de cada uno de los sujetos en el proceso de formación, así como de los factores sociales que en él influyen, por lo que se requiere de un enfoque cada vez más interdisciplinario y donde las categorías de la organización y la higiene de la actividad pedagógica juega un papel esencial.

El libro se inicia con una visión de la higiene de la actividad pedagógica dentro de la política educacional trazada como aproximación a las transformaciones educacionales que por vías científicas deben lograrse, para significar el papel que están jugando los resultados de la teoría y la práctica pedagógica. A continuación se presentan los vínculos entre higiene y organización escolar, desde una esencia conceptual para tener en cuenta los factores asociados y donde en cada nivel educativo se propone como prioridad su perfeccionamiento continuo.

El tercer capítulo trata la formación investigativa en higiene de la actividad pedagógica valorada desde la formación inicial y permanente de los educadores. Las reflexiones y experiencias planteadas constituyen una vía para la determinación de las tendencias de desarrollo que desde la sistematización de nuestras prácticas constituye una vía importante, para incorporar esta concepción en la mejora continua en nuestro quehacer pedagógico.

Se han incorporado dos capítulos relacionados con la actividad laboral, que sustentan la materialización del principio estudio – trabajo que rige nuestro sistema educacional y donde, desde una visión fisiológica e higiénico – pedagógica, se aportan criterios científicos a tener en cuenta en la organización de esta importante actividad. De la misma manera se consideró necesaria una valoración de la educación ambiental como requisito para la preservación de un modo de vida saludable teniendo en cuenta el cuidado del entorno.

Se hace una mirada a la salud integral del maestro como principal promotor de las condiciones que favorecen una organización higiénica del proceso educativo, de la misma manera las consideraciones sobre la higiene, salud mental y las medidas para mejorar el uso de la voz y el habla, así como una valoración de los resultados científicos y los retos y perspectivas de desarrollo de esta disciplina científica que plantea una nueva mirada a las transformaciones que se generan en la educación desde nuestras instituciones.

El capítulo referido a la higiene y salud mental nos brinda una perspectiva de análisis a partir de que el ser humano es una unidad cuerpo – mente, de manera que la regulación de todos los procesos son esenciales si consideramos un estilo de vida saludable, donde el sujeto juega un papel esencial.

Confiamos en que los materiales seleccionados sirvan de estímulo a directivos, maestros y profesores, para dirigir científicamente los procesos en la institución educativa, a encontrar algunas respuestas desde la higiene de la actividad pedagógica con vistas a generar nuevas interrogantes en el camino de las transformaciones que aspiramos en la educación.

Dr. Cs. Gilberto García Batista

CAPITULO 1

La higiene de la actividad pedagógica: los límites de la ciencia y la política educacional en Cuba

Dr. C. María Magdalena López Rodríguez del Rey

Dr. C. José Carlos Pérez González.

Abordar la configuración científica y política de la higiene de la actividad pedagógica en el marco de la escuela obliga a situar la mirada en el devenir histórico de las prácticas escolares y más aún en el propio proceso de escolarización y la creación de los sistemas educativos nacionales que consolidó la presencia de la escuela como un servicio nacional, público y controlado por el Estado.

Es evidente que el desarrollo de las ciencias de la educación y otras ciencias humanistas bio - sociales constituyeron el marco de organización y conformación de la escuela y condicionaron la organización y legitimación de sus funciones, tareas y rutinas: sin embargo, es preciso comprender que este rasgo definitivo de los procesos de escolarización solo puede entenderse desde las tradiciones nacionales, las concepciones que se defienden acerca de la infancia y la educación, las condiciones materiales y de vida, el propio desarrollo demográfico y la utilización de los progresos médicos/higienistas en función de la preservación y protección de la salud de los niños y adolescentes.

Esta perspectiva se hace eco de la diversidad de miradas con que se puede abordar el tema pero en este caso permite definir los límites de análisis: la ciencia como referencia del estudio alude a la impronta que dejan los estudios higienistas y psicológicos en las concepciones de la época acerca del escolar, mientras la política informa de la manera en que quedan acotadas en la legislación escolar estas concepciones al margen de los niveles en que estas puedan cumplimentarse en la práctica. Desde estas precisiones se presentan nuestras reflexiones, convencidos que en ellas solo se apuntan ideas para abrir un debate mayor.

1.1 La higiene: una disciplina científica al servicio de la escuela

Las referencias historiográficas que avalan el surgimiento de las condiciones socio científicas que propiciaron el desarrollo de la higiene escolar como ciencia se pueden identificar con la revolución industrial y todo el proceso de conformación y desarrollo de

las poblaciones urbanas, así como las consecuencias que en materia de salud, moralidad y comportamiento social tuvieron lugar en esa época y que constituyeron las premisas para el surgimiento del movimiento higienista. El hacinamiento, la conformación de espacios de uso público: iglesias, comercios, escuelas; la falta de hábitos higiénicos y la aparición de enfermedades contagiosas, así como la adicción al alcohol generó la preocupación de médicos y algunos políticos por promover acciones encaminadas a proteger la salud. El surgimiento de las infraestructuras sanitarias y las concepciones acerca de la necesidad de proteger y preservar la salud de los niños y disminuir la mortalidad en edades tempranas permitió que se gestara el interés por la investigación y la gestión de la salud escolar.

Configurado como un campo de conocimiento compartido por diversas disciplinas: Fisiología, Anatomía, Antropología, Sociología, Pedagogía, Psicología y Paidología, el pensamiento higienista se convertiría en un medio para regenerar física y moralmente a los ciudadanos. Esta consideración irrumpe en la escuela otorgando una significación especial a las exigencias que en este orden debía cumplimentar el espacio, la actividad y el propio contenido del currículo. Apoyado en la concepción del riesgo que significaba la aglomeración de la población infantil, vulnerable por las características de la edad, al padecimiento de enfermedades muy diversas que empeñaban su desarrollo ulterior: miopías, fatigas, deficiencias posturales, disminución de las capacidades físicas e intelectuales, entre otras, la Higiene escolar tendría una amplia recepción en el ámbito de las políticas educativas al punto que puede afirmarse se convirtieron en “condiciones necesarias” para el desarrollo de la instrucción y la educación, llegando a configurar una parte importante de la normativa de la cultura escolar.

Así durante el siglo XX la actividad escolar y el funcionamiento general de la escuela estaría mediatizada por una reiterada referencia a exigencias constructivas, organizativas, pedagógicas y didácticas, fundamentadas en las condiciones higiénicas que debían atenderse en este tipo de institución. Con ello se asumía también el papel del maestro y de los directivos escolares en la influencia educativa y comunitaria así como el control que era necesario mantener sobre el comportamiento en la salud de los escolares y la higiene general de la escuela. Tales apreciaciones llegaron a tener tanta prioridad que a la propia escuela se le concedió espacios en el currículo para educar en

el comportamiento higienista de sus usuarios y familiares en tanto se consideraba que a la escuela le correspondía también la labor de profilaxis y prevención.

En realidad la naturaleza política de la higiene escolar, no desconoce los aportes de la investigación científica, pero el comportamiento entre quienes generan este conocimiento y quienes lo aplican no siempre recae en las mismas personas. Si bien esto explica que entre los higienistas puedan identificarse a profesionales de la medicina, la presencia de algún que otro pedagogo dedicado a ella puede justificarse ampliamente; no obstante, reconocemos que el sesgo normativo que los sistemas educativos le han otorgado a esta disciplina resulta, quizás, una condición para limitar a maestros, profesores y educadores en general a interesarse por el conocimiento y la producción científica del pensamiento higienista asociado a la escuela. La especificidad con que abordamos este estudio así lo demuestra.

1.2 Las concepciones higienistas en el sistema educativo en Cuba

El tiempo que marca el entre siglo XIX y el XX, que se erige como el momento que la historia registra para denotar el nacimiento del sistema educativo cubano, revela la condición normativa con que se estructura y organiza el sistema educativo en este país: primero bajo la impronta intervención militar norteamericana y luego bajo el sello de una República mediatizada por los intereses políticos y económicos de los gobiernos norteamericanos y el entreguismo de los políticos en Cuba. Se conoce que las políticas educativas y culturales constituyeron una prioridad aunque en la práctica no se logró alcanzar la transformación que se esperaba.

Las leyes militares durante la ocupación norteamericana incluyeron medidas dirigidas al saneamiento y culturización del pueblo y en este interés la organización del sistema de escuelas, la formación de maestros y el establecimiento de prescripciones organizativas, estructurales y formales acerca de cómo debía funcionar la educación, resolvió — en términos estadísticos al menos- una vieja aspiración de los criollos de contar con el servicio de la escuela pública obligatoria y gratuita para todos. Este impulso desarrollista, fue expresión del interés injerencista y así lo hizo notar al considerar las normativas del sistema norteamericano como referente.

Al margen de esta situación, la apertura de aulas en las ciudades, los pueblos y -en menor medida- en los campos, ofreció la oportunidad de estudios a muchos niños y adolescentes y reconoció que es este un derecho inherente al ser humano y una garantía para el desarrollo social de cualquier nación. Las concepciones pragmáticas y marcadamente ideológicas de la educación norteamericana irrumpieron en un escenario desbastado por las guerras, insalubridad y de muy pocas instituciones con requisitos mínimos para el desarrollo de la actividad educativa, según los derroteros que el propio desarrollo de las ciencias pedagógicas, psicológicas e higienistas ya confirmaban en otros países del primer mundo. Se organiza entonces un sistema educativo tan controvertido en sus fines y propósitos como en la posibilidad real de llegar a poseer los requisitos que exigía.

El discurso político, sin embargo, no dejó de referir las condiciones necesarias y los gobiernos locales alcanzaron cierta autonomía para hacer cumplir las disposiciones que con carácter de decreto o ley se emitían de manera centralizada desde los órganos correspondientes del gobierno a las provincias y diputaciones locales, convertida después en municipalidades.

Entre las más significativas y que se reiteran con cierto interés en el código escolar de la primera mitad del siglo XX se pueden señalar aquellas que tienen que ver con la construcción y las condiciones para autorizar la apertura de una escuela. Son recurrentes las normativas que indican que los edificios destinados a las escuelas debían ser lugares sanos, limpios, con buena luz y ventilación. Según la ley escolar de 1929, por ejemplo, cuando se fuese a establecer una escuela de nueva creación o por alquiler se evitaría que estuviese cerca de fábricas o depósitos de explosivos u otros establecimientos que empleasen inflamables o que dispusiese olor o depósitos de basura, mataderos o rastros, cuarteles, paradas o ferrocarriles y cementerios.

Así también se establecía que las escuelas públicas de las ciudades se ubicarían en lugares donde existiera poco tráfico; las rurales, por su parte, en lugares donde el niño no debía caminar más de dos Km. y que no estuviesen, a más de 50 mts del camino central o carretera, a 100 mts de cada río, arroyos o establecimientos de víveres y lugares de arboledas. Todas las escuelas debían tener patio proporcional al número de

alumnos y cada aula contaría con un espacio adecuado para la matrícula, a cada alumno e correspondía en el aula 1.50 mts cuadrados y 5 mts cúbicos.

Los espacios escolares también tenían una denominación funcional y estaban establecidos. Esta condición explica la estructura interna de muchas de nuestras escuelas y aunque como podrá apreciarse - aún resultan útiles, aquellas exigencias no respondían en su esencia al modelo educativo y social en que se diseñaron. En este sentido las normativas y reglamentaciones establecían que los edificios para escuelas debían tener, aulas, salón de recibo, patio de recreo, vestíbulo, local para biblioteca, museo. En el campo podían ser de madera pero en las ciudades de ladrillo, cemento o mampostería, las aulas debían tener forma rectangular, no podían exceder de 10 mts de longitud y la claridad debía llegar al niño por el lado izquierdo.

Los edificios que se construían en la ciudad debían ser de planta baja separados de los edificios más cercanos por un espacio no menor a 1 metro. Cuando se deseaba construir un segundo piso se procuraba la existencia de dos escaleras, una en la entrada y otra en la salida. Los edificios rurales por su parte, deberían estar aislados, rodeados de corredores, teniendo estos por lo menos tres metros de ancho, las aulas tendrían puertas y ventanas, además requerían tener anexo un terreno para jardín. Los lugares en que se encontraban los sanitarios estarían bien lejos de las aulas y llevaban medias puertas con bisagras de muelles. En las escuelas mixtas se construirían departamentos sanitarios separados para, hembras y varones.

Otras precisiones enfatizaban en la limpieza y embellecimiento de las escuelas. Se establecía que los edificios de escuelas públicas serían pintados de óleo, una vez cada año y era obligación de los conserjes baldear los pisos, baldear las puertas y ventanas, deshollar los techos y paredes por lo menos una vez al mes, independientemente de la limpieza que diariamente estaban obligados a hacer en los locales una vez terminadas las clases. La decoración de las aulas debía ser sencilla, llena de atracción y motivos educativos. En todas las escuelas habría un número suficiente de escupideros que se mantendría con agua suficiente y la misma se renovaría todos los días.

Como medida higiénica se señalaba que el agua de pozo no se debía emplear, si se hallase a menos de 25 metros de una letrina, sumidero o depósito de basura y de

tomarse las que no estuviesen en esas condiciones debían analizarse previamente por el laboratorio nacional. El agua para uso de los alumnos debía ser de gran calidad y si fuese de río o arroyo debía filtrarse, se conservaría en depósitos cerrados, se extraería por medio de llaves y se renovaría cada 24 horas.

En el caso de las enfermedades y su control higiénico también eran contempladas en las leyes; ningún niño que se encontrase enfermo debía permanecer en la escuela y si este acababa de pasar una enfermedad contagiosa, no sería admitido sin un certificado firmado por el médico. Así que cuando en una localidad existiese una enfermedad con carácter epidémico, la escuela sería clausurada temporalmente por orden de sanidad y sería abierta cuando ésta lo disponga.

El control de estas precisiones se incluía en inspecciones y visitas pero también aparecían declaradas en las disposiciones que existían para poder abrir una escuela; por ejemplo, cuando la Junta de Educación recibía una solicitud de creación de aula o escuela la enviaba al Inspector del distrito quien elevándola al Secretario de Instrucción pública y Bellas Artes, por conducto del Superintendente Provincial de Escuela, se encargaba de informar y transmitir estas órdenes. La Junta al enviar la solicitud de creación de un aula o escuela con un informe que incluía: la extensión del territorio que sería utilizado en su beneficio, la distancia de la escuela más próxima, el estado de los caminos no menor de 2 Km. si se tratase del campo, la probable matrícula del aula o escuela que tenía que estar justificada con relación al número de niños de edad escolar que habitan a una distancia no mayor de 2 Km., entre otros aspectos formales. La labor de control incluía la clausura temporal de una escuela o aula cuando lo disponía la jefatura de sanidad en el local, con autorización de la dirección de sanidad o cuando exista peligro para los alumnos y lo proponía el Inspector del Distrito al secretario de ramo.

Al margen de estas medidas reconocemos que la declaración de la asistencia obligatoria de los niños a la escuela constituyó una de las medidas de mayor contenido higienista. A través de ella no solo se le ofrecía la oportunidad de estudios sino que se intentaba aislar a los niños de las influencias sociales inadecuadas que podían tener lugar en su entorno y con la influencia de la escuela se intentaba corregir las fallas de la educación familiar, consecuencia de la influencia de los factores socioculturales y las

carencias educativas de los padre. Esta idea, aunque válida como alternativa no resolvía el problema pues junto a la gestión de la escuela era necesario un proceso de alfabetización popular y un sistema de educación familiar que permitiera integrar las influencias para lograr una educación integral y garantizar el desarrollo armónico de la población infantil. El código escolar señalaba con reiteración que a partir de la edad escolar de seis a catorce años la asistencia a las escuelas públicas era obligatoria y también se admitían a los jóvenes de 18 años siempre que fuesen solteros. Los padres podían mandar a sus hijos a las escuelas que deseaban o que debían pero dentro de cada escuela serían ubicadas por aulas según su graduación.

Los ciclos horarios, la determinación del tiempo y el tipo de actividad también respondieron siempre a las normativas de referencia higienista: el mes escolar era de cuatro semanas y las semanas de cinco días, tal y como aún se realiza. La sesión diaria también era acotada, desde 1909 y con muy pocas variaciones se estableció que esta contaría de 5 horas máximas y 3 horas mínimas sin contar los recreos exceptuando las aulas de primer grado que eran de 4 horas sin contar recreos. (Sánchez, Elemna; 2000) Garantizar una correcta dirección del proceso incluía que el mobiliario, el currículo y los materiales escolares respondieran a las necesidades educativas de la edad y respondían a exigencias formales desde argumentos antropológicos e higienistas muy concretos, se aseguraba que esta condición garantizaba la salud psíquica e intelectual de los escolares y potenciaba su desarrollo. De hecho las ediciones y el diseño de muebles, materiales escolares por lo general eran centralizadas y de obligatorio cumplimiento aunque las escuelas privadas podían hacer uso de sus ingresos para ampliar el confort y la belleza de sus materiales escolares, lo cual era muy utilizado para marcar las diferencias socio clasistas.

Igual interés existía por las condiciones del maestro y la utilización del método de enseñanza. La inspección a las escuelas, debía verificar el cumplimiento de las disposiciones acordadas a nivel central y por tanto en ellas se exploraba el cumplimiento del curso, de las medidas higiénicas sanitarias y la eficiencia de los métodos más convenientes para los alumnos de la escuela visitada así como el empleo de los libros de texto.

Es en esta misma fecha - primera mitad del siglo XX cubano — se estableció que apareciera incluida en el grupo de materias curriculares los contenidos relacionados con la higiene. Ahora desde un interés civilizador por elevar la cultura de los escolares en el cuidado de su persona, la prevención de enfermedades, la urbanidad y las buenas costumbres. Las referencias podían estar incluidas en áreas muy afines al desarrollo físico y moral pero también llegaron a constituirse como una asignatura, sobre todo en las primeras décadas de la centuria. La revisión a sólo algunos planes de estudio revela la unidad indisoluble del contenido de la Higiene a la, Educación Física, los juegos deportivos, la educación cívica e incluso en los temas de ciencias naturales. (Rodríguez, 2004).

Al hilo de estas reflexiones es importante señalar que más allá de las fallas que el sistema educativo tuvo en la primera mitad del siglo XX, no cabe dudas que la normalización del funcionamiento escolar desde presupuestos higienistas constituyó una premisa para sedimentar una parte importante de la cultura escolar cubana. Ciertamente es que la impronta científica que subyace en la política educativa de ese período, y que nos llegó por conducto de Norteamérica, reconocía las teorías y concepciones más actuales de la época y permitió que al menos en el ámbito político el sesgo del progreso quedara plasmado. La práctica misma y los años en que se consolidó la dependencia cultural de Cuba a Estados Unidos dejaron un panorama muy alejado del discurso político. Así, con el triunfo de la Revolución la educación y la escuela se convierten en el eslabón fundamental en el proceso de transformación social y por ello fue objeto de múltiples transformaciones y un perfeccionamiento constante que aún hoy se enfrenta con el mismo interés político pero con un mayor rigor científico.

En los últimos 40 años de revolución la estructura del Sistema Nacional de Educación, ha estado respondiendo a las demandas sociales, con el objetivo supremo de contribuir por esta vía a la educación integral y multifacética de las nuevas generaciones. Esta finalidad supuso en su momento la estructuración de la escuela de acuerdo al nivel educativo y se priorizó la educación de los discapacitados como una oportunidad para la integración social y su desarrollo pleno. Sin embargo, las generalidades de su funcionamiento han sido reglamentadas atendiendo a las rutinas de la escuela como institución educativa y respondieron como antes a fundamentos higienistas, ahora

estudiados y desarrollados desde la concepción de la escuela soviética, pero sin abandonar la experiencia nacional. El movimiento higienista escolar encontró entre los pedagogos cubanos un espacio para gestar la investigación aplicada y avalar las reformas educativas en integración armónica de ciencia y política.

Las regulaciones de la escuela en cuanto a construcciones, espacios, se ampliaron ante el reto de la educación multifacética y politécnico —laboral, el diseño de una escuela de nuevo tipo, más integrada al desarrollo social, aumento el vínculo con la actividad productiva y reconceptualizó el tiempo escolar en función de un número mayor de actividades educativas .y no sólo académicas, bajo el supuesto científico pedagógico que instrucción y educación van siempre en íntima relación dialéctica: la formación integral, se concretan en la adquisición de los conocimientos básicos, la formación de sentimientos, hábitos y habilidades que permitan el acceso a otros niveles de preparación.

La documentación localizada, en el marco de este estudio, revela la función que se le atribuye a la escuela y en correspondencia con ello la organización general que debe guardar con carácter normativo para responde a ello. En principio, la escuela, en cualquier tipo de enseñanza asume la tarea de garantizar la preparación general de los alumnos en correspondencia con las exigencias sociales, con énfasis en los conocimientos, las habilidades, la independencia como vía de autoeducación permanente y la formación de un alto sentido patriótico que los disponga de forma decidida y firme a defender la Revolución, sus logros fundamentales y mantener una actitud irreconciliable con cualquier manifestación en contra de nuestros principios ideológicos. Desde esta perspectiva la escuela responde, como encargo social, por la formación de la conciencia revolucionaria y, además, por a preparación integral de los ciudadanos del futuro. Tal como se precisan en las Tesis y Resoluciones del 1 Congreso del Partido, en 1975.

Para cumplimentar este encargo los documentos normativos para la escuela hacen énfasis en la planificación del trabajo de cada curso a partir de tareas y líneas definidas al considerar los problemas y deficiencias del curso anterior y las indicaciones metodológicas y organizativas del MINED, para cada año escolar. Se concibió, además, que en este proceso se analicen y concreten las condiciones y recursos para su

incidencia en el cumplimiento de los objetivos a lograr, desde una perspectiva objetiva que no sólo se sustentase en el apoyo estatal, sino también en los recursos y condiciones de la comunidad y el gobierno en cada lugar. Es evidente que el cambio de perspectiva para la determinación del funcionamiento y organización de la escuela introduce un elemento nuevo: atender a las condiciones y recursos, cuestión que advierte de la conjugación entre centralización y descentralización de la política educativa, sin embargo esto no desconoce el cumplimiento de determinadas condiciones higienistas acerca de la actividad y la dirección del proceso educativo.

En lo organizativo se precisaba desde los años 70, la necesidad de tener en cuenta la matrícula, los locales, la base material de estudio, la distribución de los espacios escolares y el sistema de actividades que deben desarrollarse en el curso, resultando esencial el intercambio con los representantes de los organismos y organizaciones del centro, así como el claustro. Se advierten además regulaciones que garantizaban no sólo el vínculo directo con la familia y la comunidad sino también una condición que favorecía el cumplimiento del régimen escolar.

Si bien las normativas señalaban la especificación del régimen escolar atendiendo al tipo de centro, existen en este período generalidades básicas; por ejemplo, el mismo debía expresar la combinación de espacio y tiempo en función de actividades académicas, deportivas, recreativas, culturales, de estudio, de trabajo y de descanso y alimentación y aseo en caso de ser internas o semi- internas.

En los años 70, se establece a reglamentación científica del horario como principio rector para la realización con calidad del trabajo docente — educativo. Para confeccionar estos se debían tener en cuenta (según las indicaciones) la capacidad de trabajo físico e intelectual de acuerdo a la edad, sexo y las particularidades de estos según las actividades que se debían realizar. Los horarios debían favorecer el proceso efectivo de asimilación en niños y adolescentes por tanto, habría que considerar los períodos de vigilia, sueño, descanso, alimentación, ejercicios, actividades culturales, vocacionales, político ideológico, pero dependían del tipo de escuela. A partir de las indicaciones generales, la Dirección del Centro era la responsable de su elaboración. Veamos un ejemplo tomado de la citada indicación, (1978). En esta se establecía que durante la elaboración del horario se tuviera en cuenta el carácter de las actividades

para su organización, de acuerdo con el esfuerzo del alumno, tanto físico como mental. Así mismo se sugería que Lectura en el nivel primario, precediera a Escritura o Español aunque no era necesario que estuviesen una detrás de la otra.

Durante el proceso de perfeccionamiento educacional y como resultado de investigaciones sobre carga docente, desarrollo intelectual, salud escolar se han ajustado el número de horas de las asignaturas para incrementar el número de actividades que estuvieran vinculadas a la actividad independiente, lúdica o de socialización y en un número mayor a aquellas relacionadas con formas que apoyan la actividad de estudio, por ejemplo, concursos, olimpiadas, encuentros de conocimiento, conferencias, entre otras. Como es de suponer esto implica una concepción más abierta e integral de la formación de los escolares y se intenta convertir a la escuela en un espacio de aprendizaje compartido y de amplio espectro. La asignatura de Educación Física, Educación Laboral y las actividades sociopolíticas tendrían el encargo de garantizar la formación físico y moral de los escolares.

En este mismo orden los reglamentos normativos sistematizan desde 1980 indicaciones acerca de la jornada escolar. En él se precisó que la duración de 45 minutos de clases y 30 minutos en preescolar, que para cambio de actividades se dedicaría 5 minutos y 20 para recesos largos y que en las escuelas rurales, éste sería de 15 minutos. Estos aspectos no debieron variar mucho en la práctica educativa de este siglo pues se asegura que siempre tuvieron el mismo enfoque; con la única diferencia de la amplitud que tiene el tiempo en la escuela, con la doble sesión y el control del mismo.

1.3 Reflexiones finales

Las reflexiones que en apretada síntesis intentan revelar los límites que definen a la higiene de la actividad pedagógica formando parte de la política educativa y como ciencia en Cuba revelan la prioridad de la primera posición y la presencia implícita de la segunda. Ciertamente es que la producción científica y la investigación en este campo está abierta a la participación compartida de médicos y pedagogos, pero aún es muy limitada la discusión que desde la ciencia se despliega hoy en nuestro país y en otros países. El auge que en este sentido comenzó a desplegarse a finales de la década del 70 y principios de los años 80, donde los investigadores de la antigua URSS — Grombaj,

Antropova, Vera Murodova y Rachenko, por solo citar algunos jugaron un papel fundamental — ha quedado en el silencio. En ello, sin dudas, influyó la pérdida del campo socialista y muy especialmente la Unión Soviética.

En Cuba habría que decir que desde el primer lustro de los años 80 se acentuaron los estudios relacionados con la organización e higiene escolar, motivado básicamente por el proceso de perfeccionamiento continuo del Sistema Nacional de Educación, condición esta a nuestro juicio elemento básico para la creación de grupos de trabajo y especialistas con cierta experiencia y formación en fisiología del desarrollo e higiene escolar que pudieran asumir con la seriedad necesaria las investigaciones científicas en este campo; entre los cuales se pueden citar: Dr.C Ángel Oscar Elejalde, Dr.C Gilberto García Batista, Dr.C Ohilda Orozco, Dr.C José Carlos Pérez González, Dr.C Odalys Fuentes Sordo, Dr.C Ariel Ruíz, Dr.C Mercedes López, Prof. María Onelia Chiong Molina, entre otros.

En sus trabajos aportan diversos criterios acerca del empleo del tiempo libre por los estudiantes, la carga docente, niveles de capacidad de trabajo intelectual y físico, condiciones ambientales escolares para el desarrollo físico de los niños y jóvenes atendiendo a su edad y sexo, pero aún cuando sus resultados se encuentran expresados en tesis de grado, libros de textos, revistas especializadas, etc. no estamos totalmente seguros de que esta amplia y variada producción científica compulse la actividad práctica, aún más cuando las normativas políticas han dejado de hacer las precisiones necesarias, entendiendo a estas como la necesidad de adecuar el modelo de escuela a las particularidades de los colectivos de estudiantes y profesores, y al reto educativo de transformación social. Insistimos que esta idea si bien resulta válida desde el marco higienista que intentamos defender, puede constituir un obstáculo para el desarrollo exitoso de la labor de la escuela. La preocupación por los problemas de salud y de organización e higiene de la actividad pedagógica y el conocimiento más profundo de las particularidades del desarrollo de los escolares ha encontrado a lo largo de la historia la presencia de destacados hombres de ciencia. Juan Amos Comenius planteaba: “el maestro, al igual que artesano, debe conocer la calidad y las propiedades

del hombre que él forma”¹; “al niño se le puede enseñar de manera provechosa solo si se conjuga la enseñanza con la naturaleza de este”², así opinaba Pestalozzi; mientras que Ushinki muy acertadamente señalaba “antes de enseñar al niño, .es necesario conocerlo en todos sus aspectos”³. Volvamos a leer la historia; la ciencia solo es útil cuando fundamenta la política educativa general y a las micropolíticas escolares.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

1. Realice una valoración de los documentos actuales de la política educacional cubana y plantee el papel que en ella juega la higiene de la actividad pedagógica.
2. Analice la aplicación que tienen en la actualidad los resultados de los trabajos de algunos de los autores citados en el presente capítulo.

Bibliografía

Antúnez, Serafín. ¿Y el director que hace? / Serafín Antúnez /. – p 7-32. – En Cuadernos de Pedagogía. Barcelona. – feb 1991.

Baranov, SP. Pedagogía / SP. Baranov, L.R. Bolatina y y. A. Siationi. — La Habana : Ed. Pueblo y Educación, 1989. — p: 51

Chávez Rodríguez, Justo A. Bosquejo histórico de las ideas educativas en Cuba. – La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1996. —199 p.

Compendio de Pedagogía/ Gilberto García, Batista... [rt . al] –: La Habana Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba, 2002.

CUBA, MES. Resolución Ministerial #210 del 23 de abril de 1975

CUBA, MINED. -- Sistema de trabajo del MINED establecido en 1997

¹ Baranov, S.P. Pedagogía /S.P. Baranov, L.R. Bolatina y Y. A. Siationi. — La Habana : Editorial Pueblo y Educación, 1989. — p: 51

² Ibídem. Pág.52

³ Ibídem. Pág.52

CUBA, MINED. Indicaciones Metodológicas y de Organización para el desarrollo del trabajo en el Ministerio de Educación, durante el Curso Escolar 1989-1990. Libro 1. Educación General Politécnica y Laboral. Educación Especial.

CUBA, MINED. La Educación en Cuba. A 40 años de la Campaña de Alfabetización. La Habana, Palacio de la Convenciones, Evento Pedagogía 2001. Febrero 5 – 9 del 2001. p: 46.

CUBA, MINED. Resumen del trabajo anual del MINED año escolar 1980- 1981 capítulo VII Trabajo Educativo, ch – estudio- trabajo pág 182.

Estudio sobre las particularidades del desarrollo del niño preescolar cubano. / Ana María Siverio Gómez [y otros] – La Habana : Ed. Pueblo y Educación, 1995.

García Garrido, José Luis. Sistemas educativos de hoy / José Luís García Garrido/ – Madrid: Editorial Dykinson, 1993.

Ley 33 /1981: de Protección del Medio Ambiente y Uso Racional de los Recursos Naturales Ibarra, Guadalupe. Las Universidades ante la problemática ambiental. EN Revista Perfiles Educativos. Vol XIX. No. 78. México, 1997.

López Rodríguez del Rey, María Magdalena. La asignatura historia de la Educación en la formación de profesores: una propuesta curricular en el Instituto Superior Pedagógico de Cienfuegos. – 1998.

ORGANIZACIÓN DE ESTADOS IBEROAMERICANOS PARA LA EDUCACIÓN, LA CIENCIA Y LA CULTURA. Iberoamérica Conoce. Publicación Trimestral., Número 3 - Septiembre de 1997 Angulo R. afael. Plan de enseñanza y Cursos de estudio de las escuelas Públicas Habana Imprenta Moderna, 1914

Prado García, Luis. El trabajo del director, la organización escolar y el Trabajo educativo / Luis Prado García/. —p 33 – 48. – En Educación: La Habana. – 30 ab. 1974.

CAPÍTULO 2

La organización escolar como espacio para la concreción de la higiene de la actividad pedagógica

Dr. C. José Carlos Pérez González

Dr. C. Odalys Fuentes Sordo

Dr. Cs. Gilberto García Batista

Las necesidades crecientes de la sociedad cubana actual que trabaja por un mundo mejor, demandan la creación de nuevos espacios que permitan resolver las brechas existentes en las condiciones de trabajo de maestros y educandos para alcanza el fin de formar integralmente a las actuales y futuras generaciones de cubanos.

El proceso de educación en todo el país, obliga a pensar en políticas integradas de formación para los actores y actoras, que contribuyan decididamente en la transformación de las prácticas en general y las educativas en particular, para la garantizar una atención educativa integral.

En este contexto, la organización de la vida en las instituciones, constituyen espacios que favorecen la transformación que se propone, desde una visión dialéctica de los procesos de formativos, con vistas a la transformación de la realidad social de las instituciones educativas, integrados a la familia como medio esencial para el cambio.

Desde esta concepción resulta esencial el análisis de la organización escolar para encontrar las diferentes formas de organización de la educación, que desde una concepción dialéctica desarrolladora, permite la integración de todos los factores para la real transformación del proceso educativo teniendo en cuenta las comunidades potencialidades existentes con la participación protagónica de todos..

2.1 La organización escolar y sus fundamentos

La esencia de la organización escolar, parte del concepto de organización, entendido como la asociación de personas regulada por un conjunto de normas en función de determinados fines. Esta acepción se complementa en la práctica cotidiana, ya que las personas que viven en sociedad y trabajan dentro de ella buscan un modo de

organizarse y para ese fin establecen las normas y regulaciones que de acuerdo con su actividad se requiere.

La escuela, como institución básica en la sociedad, no escapa a esta regularidad. Ella tiene la misión de educar e instruir a las generaciones más jóvenes de la sociedad, que es en primera instancia la que define las demandas y objetivos que la escuela ha de cumplir en todo el proceso formativo de niños y jóvenes. En la escuela es donde los niños comienzan a consolidar los conocimientos, habilidades y hábitos que en el contexto social y en especial en el seno de la familia van adquiriendo desde sus primeras edades. Obviar estos aspectos sería un craso error de cualquier educador en su trabajo diario.

Desde esta concepción que también puede ser interpretada como un acertado enfoque de la organización escolar a la luz de los nuevos cambios y transformaciones que tienen lugar no solo en la educación cubana, sino también en la que está aconteciendo en Latinoamérica y otras partes del mundo, debemos comprender que el principal elemento de todo proceso pedagógico en cualquiera de sus aristas lo es, sin duda alguna, las personas que participan en este proceso. Corresponde, entonces, analizar desde una visión de integración de sus componente al hombre como centro de todo el proceso de desarrollo, siendo este uno de los principales retos y perspectiva que tiene que afrontar la organización e higiene de la actividad pedagógica, como ciencia y como práctica escolar y junto a ello la Promoción de Salud en los ámbitos educativos.

Las investigaciones realizadas y la experiencia ya acumulada, han demostrado que cuando estamos en una institución educativa que cumple con los principales cánones de la organización, el ambiente escolar se torna provechoso y de agrado para todos los participantes en los procesos que van teniendo lugar en el mismo, contribuyendo así, entre otras cosas al adecuado balance de la carga docente, al mejoramiento de la capacidad de trabajo, tanto físico como intelectual de los escolares, y por tanto al mejor aprovechamiento y resultados del aprendizaje. Se garantiza la adecuación del régimen de vida, del régimen escolar y el cumplimiento de ambos.

Estamos tratando la organización en el campo específico de una institución educativa, que se refiere a un espacio especialmente estructurado y organizado, con objetivos y fines definidos que responde a las exigencias de la sociedad dada.

Una mirada a los acontecimientos fundacionales, nos lleva a J. A. Comenio (1592-1670), precursor de la Pedagogía como ciencia, en su obra clásica **Didáctica Magna** estableció un símil entre la organización escolar y el mecanismo de un reloj en estos términos *“una disposición tal de todos cuantos elementos lo integran, en su exacto número, medida y orden, que cada uno de ellos tiene fin determinado y para este fin los adecuados medios y preciso empleo de estos medios; una escrupulosa proporción de unos y otros, y de la debida coherencia entre cada uno de ellos con su correlativo, y mutuas leyes para comunicar y devolver la fuerza”...dar a las escuela una organización que responda al modelo del reloj, ingeniosamente construido y elegantemente decorado.”* (Comenius, 1983)⁴

En la comunidad pedagógica cubana se asume **la organización**, en su sentido más amplio, como *“ordenación, colocación, disposición, sistema estructurado de elementos según principios preestablecidos, Este término expresa la idea de someter a reglas o normas algo en cuestión, con el fin de alcanzar objetivos bien definidos”*. (Corrales, y otros, 1976)⁵

Un grupo estimable de autores definen la organización escolar de diferente manera, en cuyas opiniones autorales se enfatiza en la necesidad de la ordenación respecto a la finalidad educativa, lo que a criterio de los autores, es una visión restrictiva del objeto de estudio de la Organización escolar.

La Organización escolar adquiere una mayor utilidad y sentido cuando nos movemos en realidades complejas, donde la necesidad de ordenación es importante dada una supuesta mayor dispersión de intereses individuales.

Se concuerda con Gairín Sallán J. que el objeto de la Organización Escolar no es el análisis de los elementos en sí mismos (profesor, alumno, espacio, empleo de recursos,

⁴ El subrayado es nuestro

⁵ El subrayado es nuestro.

etc.) sino en su perspectiva organizacional, en su interrelación con los demás elementos y en función del objetivo planteado. Para este autor la organización escolar se refiere al “...estudio de la interrelación de los elementos que intervienen en una realidad escolar con vistas a conseguir la mejor realización de un proyecto educativo” (Gairín Sallán, 1995)

Este autor se refiere a la realidad escolar y no de la escuela, en este caso estamos abordando el término escolar como **Institución educativa** para identificar a las entidades que se encargan de la educación de los preescolares, escolares, adolescentes, jóvenes y adultos, en todas sus modalidades y tipos, como espacio para el aprendizaje sistemático. La realidad institucional se enmarca y define en realidades más amplias con las que mantiene variadas relaciones. Hay que considerar el entorno y el intorno institucional. El entorno influye en el intorno y permite, en función de sus especificaciones, considerar las diferentes tipologías de instituciones.

La sociedad actual reclama un nuevo status y exige una mayor relación institución-entorno debido a la importancia de la educación y la evolución de su propio concepto hacia perspectivas de mayor colaboración y participación. Por ello la necesidad de organizar e integrar globalmente los factores del entorno con los internos. La Organización Escolar comprende, por tanto, el análisis de realidades de educación formal y no formal siempre que en ellas haya un proceso pedagógico sistemático.

La realidad institucional es mucho más amplia, desborda la consideración y ordenación de elementos materiales. Se refiere no solo a los elementos institucionales, sino también a los extrainstitucionales a los que es necesario dar un nivel de organización dado desde la institución. No puede obviarse que la educación es condicionada y condicionante del entorno socio-cultural. Y la consideración de estas realidades permiten tipificar, a partir de normas y reglas generales, decisiones particulares o singulares. Así, existen en Cuba disposiciones de Organización escolar comunes a todo el sistema y otras más particulares para cada subsistema de educación las que a su vez se particularizan en tipos de instituciones y que requieren singularidad en función de los diferentes contextos de realización.

La institución educativa es un sistema abierto, precisamente por su interrelación con el entorno. La política educativa concretada en el currículum escolar, se integra por perfiles necesarios a la sociedad que la diseña; y requiere ser contextualizado a los distintos escenarios territoriales donde se materializa. La institución educativa tiene que tomar del entorno intereses y necesidades, proyectar y organizar su labor de manera que los satisfaga.

“Nuestra sociedad ha adquirido conciencia de un necesario redimensionamiento del sistema organizacional de la escuela. Urge lograr realmente un cambio en el grado de conocimiento y consideración proyectiva, en la concepción organizacional de la labor escolar; entre otros, en la relación con los agentes educativos, el diseño del currículum, la organización funcional, el uso de recursos, la extensión de los servicios, el perfeccionamiento de los soportes profesionales, la capacidad para identificar e incorporar nuevas formas de trabajo, la redefinición de estrategias y de la cultura que se genera” (Ugalde Crespo, 2001).

Se asume la Organización escolar como una disciplina científica perteneciente al campo de la Dirección Científica Educacional y por tanto tiene como marco teórico conceptual de referencia aquellos presupuestos que le son necesarios: leyes, principios, contenidos, métodos de investigación o estudio, formas de control y evaluación provenientes de la Pedagogía y de la Dirección Científica Educacional. Mas ella no determina las formas de actuación de los elementos humanos dentro del sistema de dirección, sino que su concreción contextual resulta de la cosmovisión y concepción teórico-metodológica y práctica de los sujetos dirigentes de los procesos. La Organización escolar se convierte entonces en un saber esencial para el trabajo de los directivos y sus colectivos a fin de lograr el cumplimiento de los objetivos trazados sin obviar la promoción de la salud.

La complejidad y dinámica social argumentan la necesidad de considerar la Organización escolar no solo como una disciplina que se expande y diversifica en su contenido, sino que a la vez se delimita en un campo singular dentro de la Dirección Científica Educacional; por tanto una disciplina muy interrelacionada con las teorías de los sistemas, de la contingencia y del riesgo; cada vez más relacionada con diferentes

campos del saber humano y con diferentes modalidades educativas (como formas organizativas y como instituciones específicas) para concretar en la praxis la política educacional nacional.

El término Organización escolar se puede tratar desde diferentes aristas, como ya se demostró en el primer epígrafe de este capítulo: desde las Ciencias de la Educación, o desde la escuela, a nivel teórico o a nivel práctico. No cabe duda que una definición precisa es necesario darla teniendo en cuenta diferentes puntos de vista.

La Organización escolar es actualmente un campo del saber educacional en pleno proceso de redimensionamiento. Para muchos autores consultados⁶ la Organización Escolar por su contenido cuyo estudio científico pretende la teoría y la práctica organizativas y, por el marco institucional en que se aplica “define su núcleo temático en un ámbito interdisciplinario” (Martín-Moreno Cerrillo, 1996).

La Organización escolar, es un término que implica funcionalidad. Cualquier sistema puede disponer de determinados recursos materiales y financieros, mas no son ellos los que determinan esencialmente la calidad de la Organización Escolar, sino las decisiones de su empleo, la competencia de los elementos humanos que en él intervienen.

En la concepción de los autores, la Organización escolar tiene su campo de estudio muy concreto en el estudio integral de la organización del proceso pedagógico en la institución educativa en sus diversas relaciones y que define su contenido a partir del ordenamiento de las acciones de la actividad educativa institucional para el cumplimiento exitoso de los objetivos trazados y para el perfeccionamiento continuo de las realizaciones educativas referidas a la formación de los educandos.

Cuando se habla de organización escolar esta debe ser entendida como el funcionamiento óptimo de la institución para el logro de sus objetivos donde quedan implicados todos los recursos existentes utilizados de forma racional. La organización

⁶ Martín-Moreno Cerrillo, Q. 96; Gairín-Sallán 96; Colectivo de autores del MINED 84; Muñoz y Román, 89; Borrell, 88; Beltrán, 91; Pozner, 95.

escolar debe atender a las características de los escolares y tener en cuenta las posibilidades máximas de desarrollo, como ha sido explicado con anterioridad.

Para ello en la organización de la vida de la institución educativa deben atenderse:

- Los principios generales de la educación, de la dirección y los objetivos estatales elaborados anualmente.
- El diagnóstico integral de la escuela y la comunidad.
- Las prioridades y la proyección estratégica elaborada en cada instancia de dirección.
- Las aspiraciones del modelo de escuela en cuestión, los objetivos de cada nivel y grados.
- El contenido, métodos y los estilos de dirección.
- La creación de un ambiente adecuado en el que se desarrolle el proceso educativo.
- El papel del docente en la dirección del proceso educativo en la clase y otras formas organizativas.
- Las formas de organización más racionales atendiendo al cumplimiento de lo orientado y la aplicación creadora en las condiciones existentes.
- El papel de las organizaciones políticas y de masas en la escuela y en la comunidad.
- El protagonismo estudiantil en la toma de decisiones.

Constituye una necesidad objetiva el hecho de que los funcionarios, directivos docentes, maestros, profesores y todo el personal que interviene en la dirección del proceso pedagógico comprendan la importancia de lograr una organización científica del quehacer escolar.

Para fundamentar científicamente la organización escolar se hace necesario considerar los contenidos de la Higiene escolar que incluye:

- Normalización de la actividad docente.
- Duración del trabajo docente.

- La carga docente y su distribución en el plan de estudio, los programas, en el horario y en la clase.
- Higiene de la comprobación de los conocimientos, las habilidades y los hábitos.
- Organización higiénica de la tarea.
- Requisitos higiénicos para el uso de los métodos, medios y materiales de estudio.
- Puesto de trabajo del escolar.

No menos importante resulta la atención priorizada que se debe dar a la **carga docente**, definiendo a esta como el volumen de actividad docente que expresada en cantidad, profundidad y complejidad se le planifica al estudiante en una unidad de tiempo. Expresa lo que tiene que cumplimentar el estudiante, lo que debe aprender y hacer para lograr los objetivos educacionales planteados.

Dentro de los factores que influyen en la carga docente óptima, se plantean:

- El nivel de complejidad de la información
- La duración del trabajo docente
- La distribución de las actividades y su complejidad
- Requisitos higiénicos para la confección del horario docente
- Planificación y organización de los recesos
- Descanso activo.

En general podemos considerar los vínculos estrechos que existen entre organización e higiene de la actividad pedagógica. Desde una concepción desarrolladora de los procesos educativos, no es posible lograr los objetivos que se plantea una institución sin una adecuada organización de todas las actividades que deben estar sustentadas en las características individuales y grupales de todos los sujetos que participan en ese proceso. Atender a sus potencialidades y necesidades constituye un reto que los educadores debemos tener en cuenta.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

1. Valore los factores que están influyendo en la carga docente óptima en la institución educativa donde labora. Plantee algunas vías para mejorar el trabajo docente educativo.

2. ¿Qué papel juega la organización escolar en el logro de las condiciones óptimas de aprendizaje en la institución educativa? ¿Cómo mejorar las condiciones organizativas para lograr una actividad pedagógica óptima?

Bibliografía

Antúñez, Serafín. *Claves para la organización de centros escolares.* Barcelona : Horsori, 1998. Universidad de Barcelona.

Carvajal Rodríguez, C. *Estrategia para desarrollar la promoción de salud en la secundaria básica.* La Habana : Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, 2005. Tesis en Opción del Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.

Chiong Molina, María Onelia. 2001. *Higiene de la actividad docente.* La Habana : Pueblo y Educación, 2001.

Colectivo de Autores. *Caracterización de la organización escolar en las instituciones educativas de CEL en las condiciones actuales.* ISPEJV. La Habana : s.n., 2006. Resultado del proyecto de investigación: La organización escolar de las instituciones educativas como un fundamento para las transformaciones educacionales.

Colectivo de autores. *Educación para la salud en la escuela.* La Habana : Pueblo y Educación, 2000. pág. 139.

Fernández, A. *La Organización escolar como objeto de estudio.* Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona, 1990. I Congreso Interuniversitario de Organización Escolar. págs. 13 - 26. Áreas y Departamentos de Didáctica y Organización Escolar de Cataluña.

Fuentes Sordo, Odalys *Algunas consideraciones acerca del ambiente escolar.* La Habana : ISPEJV, 2005, Orbita Científica.

Fuentes Sordo, Odalys. Características anatomofisiológicas del escolar primario. [aut. libro] Gilberto García Batista. *Selección de temas de Fisiología del desarrollo e Higiene Escolar.* La Habana : Pueblo y Educación, 2002.

Fuentes Sordo, Odalys. *La organización escolar: una necesidad para el éxito de la institución educativa.* Revista Varona. La Habana : ISPEJV, 2002.

Fuentes Sordo, Odalys. *Organización higiénica del régimen de trabajo para el huerto y el taller de educación laboral en la enseñanza primaria.* ISPEJV. La Habana : s.n., 1998. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.

García Batista, Gilberto, y otros. *Fisiología del desarrollo e higiene escolar. Selección de Temas.* La Habana : Pueblo y Educación, 2001. pág. 143. ISBN 959-13-0911-2.

Martín-Moreno Cerrillo, Q. *La organización de centros educativos en una perspectiva de cambio.* Madrid : Sanz y Torres, 1996.

Nickerson, R. *Autorrealización del profesor a través de la enseñanza.* [En línea] 1987. <http://www.ujen.es/dep/pedagogo/progra/fortuntu.htm> - 55 k.

Pérez González, José Carlos. *Capacidad de Trabajo Mental en escolares primarios. Propuesta metodológica para su estudio.* Cienfuegos : Universidad de Cienfuegos, 1998. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.

Pérez González, José Carlos. *El proceso docente - educativo y los ritmos biológicos.* La Habana : Pedagogía, 2005. Memorias del Evento Internacional.

Pérez González, José Carlos. *Estudio de la organización higiénica del proceso docente - educativo en las condiciones actuales de la escuela cubana.* ISP Conrado Benítez García. Cienfuegos : s.n., 2005. Proyecto de Investigación.

Rico Montero, Pilar y Otros. *Hacia el perfeccionamiento de la escuela primaria.* La Habana : Pueblo y Educación, 2001.

Rubalcaba Ordaz, Luís y Canetti Fernández, Santos. *Salud vs sedentarismo.* La Habana : Pueblo y Educación, 1989. pág. 19.

Santos Guerra, M A. *Entre bastidores. El lado oculto de la Organización Escolar.* Granada : Algibe, 1994.

Serdiukouskov, G.N. *Observaciones médicas del estado de salud de los escolares.* 1983. pág. 50. Traducido.

Ugalde Crespo, Luís. *El sistema de trabajo del director educacional zonal serrano pinareño. Vías para su perfeccionamiento.* La Habana : ICCP, 2003.

Ugalde Crespo, Luís. *Hacia un modelo de director educacional zona serrano pinareño.* IPLAC. La Habana : IPLAC, 2001. Tesis en opción al Grado Académico de Máster en Educación.

Valle Lima, Alberto y García Batista, Gilberto. 2007. *Dirección, Organización e Higiene Escolar.* La Habana : Pueblo y Educación, 2007.

Zabalza Beraza, M A. 1990. *El currículum de organización escolar.* Barcelona : Área y Departamento de Didáctica y Organización Escolar de Cataluña, 1990.

CAPÍTULO 3

Formación investigativa en higiene de la actividad pedagógica. Vínculo entre la formación inicial y permanente

Dr. Cs. Gilberto García Batista

En el presente capítulo se plantean las ideas esenciales de la formación investigativa lograda desde la higiene de la actividad pedagógica como ciencia ubicada en el marco de las ciencias pedagógicas. Se defiende su base metodológica desde la teoría marxista - leninista, dentro de ella la dialéctica materialista y los fundamentos teóricos de la pedagogía y las restantes ciencias de la educación. En las raíces de nuestra pedagogía existen experiencias que constituyen un baluarte teórico y práctico para la organización higiénica de la escuela cubana actual.

Cada ciencia desde su objeto tiene especificidades de los métodos, en los instrumentos, en la consideración del lugar de los sujetos participantes, en la aplicación de lo cualitativo. Cabe señalar el papel que juegan los protagonistas del proceso pedagógico, educadores, estudiantes, grupo y su interrelación que le conceden a la investigación educativa y en particular a la relacionada con la higiene escolar la utilización de métodos que revelan los aspectos axiológicos y vivenciales que los ponen en condiciones de transformar la realidad en la institución educativa.

A lo largo de las ideas expresadas se evidencian las experiencias del autor en la dirección del Departamento de Higiene escolar del ISP “Enrique José Varona”, vista como estrategia de formación investigativa y en su producción científica donde los resultados se dividen en dos etapas:

1ra Etapa: (de 1980 al 1992). Se destaca por el trabajo en el pregrado y postgrado en el Departamento de Higiene escolar del Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”.

2da Etapa: (de 1993 al 2009). Integración de contenidos de la higiene de la actividad pedagógica en la Disciplina Formación Pedagógica y el desarrollo del trabajo investigativo en el postgrado, lo que contribuyó al proceso de formación de máster y doctores.

2.1 La higiene de la actividad pedagógica dentro de las ciencias pedagógicas

La higiene de la actividad pedagógica dentro de las ciencias pedagógicas, aporta a la formación del hombre, leyes, regularidades, principios, normas y reglas para la conservación y fortalecimiento del estado de salud de niños, adolescentes y jóvenes. El propósito más general de los estudios de higiene escolar es conocer la influencia de los factores de todo tipo que conforman el ambiente en que vive y se educa la población infantil, cómo conservar la salud teniendo en cuenta su desarrollo físico y psicosocial tanto dentro como fuera de la institución educativa.

En el contexto de los cambios sociales que se han operado en Cuba, así como las transformaciones que impone la Revolución Científico-Técnica y la actual Revolución educacional, la higiene de la actividad pedagógica ha alcanzado un mayor desarrollo en comparación con períodos anteriores. El perfeccionamiento continuo del sistema educacional cubano incluye una serie de cambios curriculares complejos no sólo en el plan de estudio, sino también en las concepciones del proceso pedagógico encaminadas a la formación integral de las nuevas generaciones.

El perfeccionamiento de la educación está dirigido también a la conservación del estado de salud de niños, adolescentes y jóvenes, su fortalecimiento y al máximo desarrollo de las potencialidades de estos, en pleno proceso de crecimiento y desarrollo.

Se plantean hoy a la higiene de la actividad pedagógica una serie de tareas ante los cambios en las cargas físicas e intelectuales a que están sometidos los educandos, la creación de condiciones favorables en la base material de la escuela, la organización racional del régimen de trabajo y descanso, la creación de mejores condiciones para la escuela de doble sesión, el seminternado y para las actividades extraescolares. ¿Cómo puede la higiene de la actividad pedagógica aportar soluciones ante las tareas planteadas? ¿De qué forma debe trabajar la ciencia para solucionarlas?

La higiene de la actividad pedagógica como ciencia tiene un objeto claramente definido: la relación del educando, el grupo, el colectivo de maestros y las organizaciones con su ambiente. En el contexto de esta relación ejercen su influencia múltiples factores, los que la ciencia higiénica estudia para descubrir leyes, regularidades, principios y reglas

para asegurar la conservación y fortalecimiento de la salud de niños, adolescentes y jóvenes y su desarrollo pleno.

En ocasiones se ha identificado higiene de la actividad pedagógica con educación para la salud confundiendo los objetos de cada una de ellas. La primera se ocupa de la relación del educando, el grupo, el colectivo de maestros y las organizaciones con su ambiente, en cambio la otra se ocupa de las vías para que el sujeto interiorice cómo conservar y fortalecer de la salud. Lógicamente, en el contexto escolar predominan todas las acciones educativas, sin embargo, si no se atienden a las leyes y regularidades que aporta la higiene escolar esas acciones serían vacías.

Por otra parte, en los últimos años, y con la desaparición del campo socialista, los aportes de la higiene de la actividad pedagógica se divulgan e introducen en la práctica a través de la educación para la salud en los países de Iberoamérica y en los desarrollados del primer mundo.

Durante los últimos decenios, las instituciones especializadas en el desarrollo de las investigaciones en higiene de la actividad pedagógica han realizado aportes significativos. Esto no excluye las contradicciones que existen entre científicos de diferentes partes del mundo e ideologías. Sobre la base del debate científico se desarrolla la ciencia y se van encontrando soluciones a los diferentes problemas que deben ser resueltos.

Otra de las ideas que cobra fuerza en la actualidad es la relacionada con el tratamiento de la higiene de la actividad pedagógica como higiene de las edades o más propiamente dicho auxológica. Esta concepción tiene sus bases en los grandes cambios que se dan a lo largo de los diferentes períodos y etapas del crecimiento y desarrollo humano.

Durante todo el proceso de crecimiento y desarrollo en el individuo transcurren paralelamente dos procesos: por un lado la socialización del niño, que va acompañado del incremento del círculo de factores materiales y sociales; y por otro, el crecimiento de sus posibilidades funcionales, lo que le permite reaccionar adecuadamente ante la influencia de estos factores. Del nivel de concordancia de estos procesos depende la

relación del organismo en crecimiento con el medio y como consecuencia, su estado de salud.

De las ideas expuestas hasta aquí se deriva que un problema fundamental de la higiene de la actividad pedagógica es la correspondencia entre las posibilidades funcionales del organismo en desarrollo con las condiciones concretas del medio, la preparación funcional del organismo ante la influencia de los distintos factores. A este problema también aporta soluciones la educación para la salud. Ambos tienen un campo de acción muy próximo al accionar sobre grupos de sujetos similares y problemas comunes.

Al estudiar una relación tan compleja como es el organismo con su ambiente, que está determinada por factores intrínsecos y extrínsecos en su interacción, resulta esencial la realización de investigaciones con un enfoque multidisciplinario donde se aprovechan los avances alcanzados por otros países.

En las instituciones científicas de Cuba y el extranjero encargadas de investigar los problemas de higiene de la actividad pedagógica, el estudio de la preparación funcional de niños, adolescentes y jóvenes, tiene su expresión más concreta en las investigaciones sobre madurez escolar, estado de salud, cargas físicas e intelectuales, predisposiciones para las distintas profesiones y la preparación física de los escolares, la influencia de la familia y la comunidad en la salud física y mental, entre otros.

Las investigaciones relacionadas con la preparación funcional de los adolescentes para los distintos tipos de trabajo están orientadas en dos direcciones: primera, determinación de aquellas particularidades del organismo que lo capacitan para dominar exitosamente una profesión u oficio concreto, así como para su actividad laboral posterior sin perjuicio de su estado de salud y segunda, determinación de las funciones que impiden o dificultan el trabajo en una profesión u oficio determinado.

Estas dos direcciones se manifiestan de manera concreta en la elaboración de algunas contraindicaciones médicas para la incorporación de los adolescentes a diferentes tipos de trabajo. Ello exige precisar el estado funcional del organismo así como el nivel y dinámica de la capacidad de trabajo de adolescentes y jóvenes en diferentes condiciones de trabajo.

Los estudios sobre la preparación funcional del organismo de niños y adolescentes se realizan fundamentalmente por edades, lo que aporta datos a una periodización del desarrollo, muy necesaria en las investigaciones de higiene escolar.

Todas las recomendaciones tanto en la ciencia como en práctica acerca de la división de la edad escolar en diferentes períodos: lactante, preescolar, edad escolar temprana o tardía (o periodizados de otra manera de acuerdo al criterio establecido), parte por un lado, de las funciones sociales del niño y por otro, del nivel de desarrollo de los diferentes órganos, sistemas y funciones. Hoy con más fuerza se plantea la necesidad de una periodización del desarrollo específica para la higiene escolar, la que no tiene que coincidir al estudiar todas las influencias a que está sometido el organismo del escolar, o con otras planteadas por la pedagogía y la psicología.

La preparación funcional del organismo de niños y adolescentes con relación a las influencias del medio externo, no sólo está en relación con el nivel de desarrollo alcanzado por el organismo, sino también por el nuevo nivel de influencias. El organismo en pleno proceso de crecimiento y desarrollo, está sometido continuamente a la acción de nuevos factores que exigen su adaptación, produciéndose así nuevas cualidades en el niño. Estos cambios cualitativos de tanta significación para la higiene escolar se inscriben en el problema de adaptación.

El problema de adaptación es estudiado por diferentes centros especializados e incluye investigaciones sobre el ingreso del niño al círculo infantil y a la institución escolar, los cambios en las condiciones climáticas en diferentes épocas del año, estudios sobre higiene en la etapa inicial de incorporación a la escuela media y centros tecnológicos, la influencia de los primeros contactos del adolescente con los factores de la producción entre otros. En síntesis, el problema de la adaptación se estudia a partir de las reacciones específicas del organismo desde el momento en que se encuentra sometido a las nuevas condiciones ambientales.

Otro problema relacionado con la preparación funcional del organismo lo constituye la normalización higiénica. Son objeto de normalización higiénica en Cuba y en otros países, el régimen de vida en el círculo infantil, volumen y organización de las clases en escuelas de diferentes niveles, el tiempo de trabajo de los escolares en los talleres

docentes, el régimen de trabajo y descanso, la educación física en el círculo infantil y en la escuela (tiempo y duración de las cargas físicas). También se estudian las condiciones ambientales que rodean a niños y adolescentes, el edificio escolar, su ubicación, equipamiento, dimensiones de los locales, iluminación natural y artificial, las condiciones microclimáticas, requisitos en la elaboración de juguetes, muebles, así como la confección de libros y materiales docentes. Dentro de las problemáticas actuales un lugar importante lo ocupan el trabajo con las tecnologías de la información y la comunicación, pues los escolares permanecen una parte de su tiempo en contacto directo con ellas.

En el análisis realizado se observa que se presta atención a los factores de la producción en las industrias como son las cargas de objetos pesados, temperatura, ruido, vibración y contenido de sustancias tóxicas en el aire entre otros; a la influencia de diferentes actividades en que participan niños, adolescentes y jóvenes en labores agrícolas y talleres programados por la escuela, así como a la participación en otras tareas de carácter predominantemente físico. De igual forma un grupo de problemas es abordado desde la influencia de las cargas intelectuales en la capacidad de trabajo intelectual y en la fatiga. Este proceso de normalización no ha cesado pues se continúa realizando la vigilancia por el cumplimiento de las normas existentes.

Es cierto también que la normalización en el proceso pedagógico es de difícil realización y aplicación por lo complejo de este –un proceso de relaciones sociales- en que el que subyacen otros múltiples factores, pero este no deja de tener vigencia en dicho contexto. Así, la tesis doctorales de O. Orozco Hechavarría (1995) y de J.C. Pérez (2000), traen nuevamente a la luz de los pedagogos la discusión del problema, y proponen la sistematización de una serie de factores a tener en cuenta en el proceso pedagógico.

La organización científica de la vida de la escuela descansa en un régimen de vida adecuado del educando, el que influye en su crecimiento y desarrollo, estado de salud y capacidad de trabajo.

El régimen de vida es considerado por diferentes autores, Pérez González J. C. (2007) Ordoñez Hernández J. D (1999), Carvajal Rodríguez C. (2005) como el sistema de

tareas que se realizan en una unidad de tiempo con un orden y frecuencia adecuado de acuerdo con las características del escolar o su grupo. La evaluación del régimen para el estudio de la carga general a que están sometidos los niños, adolescentes y jóvenes en las instituciones escolares debe ser un componente esencial.

El régimen de vida debe atender una serie de principios higiénicos, ellos son:

- Organización prefijada de las actividades.
- Alternancia racional y sistemática de las actividades.
- Dosificación de la carga física e intelectual.

Cuando se plantea la organización prefijada se hace referencia, tanto al tiempo de duración como a su planificación rigurosa. La alternancia debe atender a la secuencia, frecuencia y sistematicidad de manera que se puedan desarrollar hábitos adecuados. Alternar el trabajo físico e intelectual, el trabajo y el descanso es una condición necesaria. La dosificación incluye el hecho que las cargas físicas e intelectuales deben suministrarse atendiendo a las posibilidades funcionales de los escolares. Sería tan insuficiente que estuvieran por debajo como por encima del nivel desarrollo alcanzado en cada etapa.

El régimen de vida del escolar abarca el conjunto de actividades que son realizadas en la escuela y en la casa, de ahí la importancia de su coordinación. Lo anteriormente planteado permite afirmar que el régimen de vida del escolar científicamente estructurado se caracteriza por:

- Incluir un conjunto de actividades de diferente naturaleza.
- Abarcar las tareas en una unidad de tiempo.
- El establecimiento de relaciones de coordinación y subordinación entre los diferentes tipos de actividades
- Cumplir normas higiénicas para cada tipo de actividad y para el conjunto.
- Una fundamentación científica basada en los ritmos biológicos y la organización del estudio y el trabajo.

Los componentes típicos del régimen de vida independiente de la edad, el sexo, o el tipo de escuela son: el sueño; las actividades docente educativas; las actividades

extradocentes, de alimentación, de aseo personal, de traslado, actividades de ayuda a la familia, del tiempo libre y la recreación y actividades político – ideológicas que por su papel formativo ocupan un lugar importante en la vida del escolar.

Desde el punto de vista práctico la correcta organización del régimen de vida debe atender los siguientes factores:

- Las potencialidades y particularidades del desarrollo morfofuncional por edades que le permitan al escolar enfrentarse con éxito a las actividades propuestas.
- Los efectos fisiológicos que provoca cada actividad. Es necesario tener en cuenta el consumo energético que ocasiona las diferentes actividades a que se enfrentará.
- El presupuesto real de tiempo de que se dispone atendiendo a las normas existentes.
- Las condiciones materiales existentes. Cantidad y calidad de las instalaciones, de los locales, del equipamiento, las condiciones de vida y de trabajo en general.
- Atender a los principios higiénicos del régimen.

Una de las condiciones para la conservación la capacidad de trabajo de los escolares en un nivel alto durante el día y la semana, lo constituye la estructuración racional del horario docente. Las investigaciones de fisiólogos e higienistas han demostrado que un horario docente bien estructurado debe atender a la dinámica de las funciones del organismo así como a la capacidad de trabajo tanto intelectual como física.

Es ampliamente difundida la idea de que la estructuración racional del horario docente debe considerar la alternancia de las asignaturas fáciles con las difíciles, sin embargo, resulta muy difícil determinar criterios suficientemente objetivos para ello. En la literatura se indica que la dificultad de una asignatura para el estudiante está determinada, además por sus disposiciones y capacidades individuales. De ello se infiere que la alternancia de las clases debe capacitarlo para cambiar de una actividad intelectual a una física.

Una valoración pedagógica y psicológica de las asignaturas debe considerar el diagnóstico de los escolares, el tipo de contenido, los métodos y medios de enseñanza utilizados, las formas organizativas y las condiciones de trabajo entre otros. Por esto,

para la estructuración de los horarios de acuerdo con el criterio de los pedagogos deben planificarse a lo largo del día distintas asignaturas.

En una encuesta realizada a los escolares de distintos grados sobre el tiempo que dedicaban al estudio de las asignaturas se comprobó que los alumnos de 8vo. grado en Matemática y Español consumen como promedio de 20 – 30 minutos diarios. Este factor también debe considerarse en la elaboración del horario.

En los trabajos de S.M. Grombaj se hace un intento de diferenciar la dificultad de la asignatura y su fatigabilidad, es decir, el efecto de la carga de la clase en el estado funcional del organismo reflejado en su capacidad de trabajo. La dificultad es la valoración subjetiva del grado de complejidad del contenido, y la fatigabilidad el efecto de la clase en su totalidad sobre el nivel de capacidad de trabajo. Las manifestaciones más desfavorables se evidenciaron después de las clases en que los alumnos se enfrentaron por primera vez al contenido.

Por ejemplo: en 4to. grado fue Historia, en 5to. Matemática, en 6to. Lengua Española. Los datos obtenidos en otros grados corroboran que después de concluidas las clases de Matemática existe un mayor nivel de fatiga en los escolares, por lo que se recomienda que esta asignatura se ubique en los horarios de mayor nivel de capacidad de trabajo.

Consecuentemente para la elaboración del horario es necesario conocer en qué grado y a qué asignaturas es necesario dar preferencia, es decir, situarlas en horarios de alta capacidad de trabajo.

A partir de los datos obtenidos se elabora una tabla por grados que refleja la dinámica de la capacidad de trabajo a lo largo de la semana. A las horas mejores para un grado específico se le dio el rango “1” y el más malo “10”. Esta tabla, unida al criterio de dificultad de la asignatura, puede ayudar al difícil trabajo de elaboración de un horario docente.

Esta problemática, al igual que otras relacionadas con la organización higiénica del proceso de enseñanza aprendizaje en la institución educativa, constituyen líneas de acción que debe atender en la actualidad la higiene escolar dentro de las ciencias

pedagógicas. Los trabajos que se realizan en la actualidad plantean nuevos retos a esta disciplina científica de manera que se integren sus resultados en la organización escolar de las instituciones educativas.

Ante estas disyuntivas relacionadas con la relación entre el mundo y el organismo del ser humano, la relación entre el cuerpo y la mente, así como las propias contradicciones que se producen internamente en el sujeto para integrarse y transformar las condiciones del medio social y cultural se plantean nuevas metas. Es evidente que el hombre no solo vive en un mundo físico, biológico o psicológico -condición compartida con los animales-; también vive en un mundo social. La identificación de la realidad social es obvia, pero su comprensión depende de la interiorización que se realice como resultado de las complejas relaciones y de espacios de análisis más complicados.

Las respuestas fueron apareciendo a lo largo de la historia, para algunos, lo social era parte del medio, de la realidad física en tanto realidad externa al hombre, apenas un ambiente más elaborado. La consideración de la sociedad como ambiente la incluía automáticamente como factor determinante para los ambientalistas, quienes consideraban la conciencia como resultado de una influencia externa, ambiental; y la excluía para los que apostaban por una determinación interna, biológica o espiritual. Detrás de estas posiciones actuaba una visión mecanicista y excluyente. Para otros, la sociedad se refiere al mundo simbólico creado por el hombre y era una extensión de sus propias ideas; esta concepción espiritualista diluye la realidad social en una expresión más de la conciencia individual (entendida como pulsión, voluntad o deseo) o la manifestación de un espíritu supraindividual, difícil de investigar. Otras concepciones identifican la sociedad como una fuerza extrapersonal que aparece como represor o limitador de las intenciones individuales; en este caso no importa la determinación –o se asumía como interna-, sino las posibilidades del individuo para resistir o adaptarse a una realidad opuesta a él por naturaleza.

En la actualidad defendemos con fuerza la idea de comprender al hombre en su interrelación dialéctica entre la realidad social y el desarrollo individual, teniendo en cuenta la relación de lo interno y lo externo; desde esta posición que asumimos, el ser humano es capaz de transformar el mundo y de autotransformarse.

Otra cuestión se refiere al método del conocimiento: la higiene escolar nació dividida entre dos posiciones epistemológicas excluyentes. Si quería ser ciencia a la manera de las ciencias naturales, debía abandonar o redefinir en términos estrictamente objetivos su objeto de estudio –la relación mente cuerpo o lo que fuera-; si se centraba en la cualidad vivencial del fenómeno salud física y mental, optando por la introspección o la hermenéutica como métodos, solo podía ser una ciencia ideográfica, descriptiva, poco generalizable. La higiene de la actividad pedagógica amplía el campo de acción de la ciencia, lo que favorece el abordaje integral de la acción de los factores de todo tipo en la salud física y mental para organizar científicamente el proceso formativo.

Este dilema, superado en la actualidad con la aplicación del método dialéctico materialista, el que Marx había empleado y perfeccionado para comprender la relación hombre-sociedad, y construir una ciencia materialista de un objeto idealizado. En el campo científico de la higiene de la actividad pedagógica se analizan estas relaciones a partir de la naturaleza del objeto determinándose los métodos, los procedimientos, las técnicas, para penetrar en su esencia, conocerla y transformarla, como acciones directas que deben realizar los educadores en el proceso de investigación del proceso pedagógico.

Una comprensión materialista de la sociedad que no la reduce a un producto espiritual de los hombres pero tampoco a un ambiente físico de influencia directa, y la posibilidad de un método general del conocimiento que supera las dicotomías excluyentes, acentúa el continuo movimiento y cambio de la realidad en general y dentro del objeto de la higiene de la actividad pedagógica en el ámbito de la institución educativa y de todos los factores que influyen en el proceso formativo.

La aplicación de la teoría Marxista leninista y fidelista, no es sólo un modo de comprender y explicar la realidad; requiere de una implicación activa del científico en la transformación del mundo como vía de su conocimiento, y en el plano social esto significa cambiar la sociedad y transformarse a sí mismo. No se es Marxista leninista y fidelista en un acto de reflexión, sino en tanto agente de transformación, porque solo en este movimiento es posible captar la realidad en su devenir. Construir una higiene escolar desde el Marxismo leninismo supone entonces varias condiciones previas: un

referente filosófico (la filosofía marxista leninista y fidelista), una práctica de transformación efectiva (la posibilidad de un experimento a escala social, en particular en las instituciones educativas) y personas con la voluntad y preparación científica de participar en ella, dentro de la nueva Revolución educacional que se lleva a cabo en nuestro país a partir de la formación investigativa alcanzada.

2.2 Tareas del Departamento de Higiene escolar. Primera etapa de trabajo (de 1980 a 1992)

En el desarrollo de las acciones encaminadas a la formación investigativa del colectivo de profesores del Departamento, y llevar a cabo el trabajo con los maestros en formación, se elaboró una estrategia de trabajo, en la que se han asumido los criterios planteados por Sierra Salcedo R.A. la que considera que la estrategia pedagógica "es la dirección del proceso pedagógico de la transformación del estado real al estado deseado del objeto a modificar que condiciona todo el sistema de acciones entre el subsistema dirigente y el subsistema dirigido para alcanzar los objetivos de máximo nivel".⁷

Se establecieron dos direcciones: una, vinculada a la **docencia de pregrado** y otra, dedicada a la **superación postgraduada** del colectivo de educadores.

En la docencia de pregrado:

Esta línea se orientó al vínculo de la docencia con la investigación y a potenciar en el colectivo, primero en los estudiantes para desarrollar en ellos las habilidades y capacidades investigativas desde el contenido de la fisiología del desarrollo y la higiene escolar, y luego, cómo es posible desde éste solucionar los problemas profesionales identificados en la Disciplina al principio de manera independiente y después integrando su contenido a la disciplina Formación Pedagógica General que será analizada en la segunda etapa.

Al teorizar sobre la formación investigativa en esta etapa se revela la necesidad de analizar los problemas profesionales que deben resolverse en la práctica, a partir de darle solución a una serie de contradicciones tales como: la que se produce entre la

⁷ Sierra Salcedo, Regla A. "Modelación y estrategia: algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica. En: Compendio de Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 2005. Pág. 320

concepción del proceso de enseñanza aprendizaje de la Higiene del proceso pedagógico en su decursar y la necesaria flexibilidad y problematización de la realidad para encontrar soluciones acordes al contexto en que se desenvuelve como educador; el enfoque investigativo del contenido y las demandas de la práctica profesional pedagógica; la sistematización y socialización de los contenidos referidos a la cultura pedagógica, sobre todo en los procesos de cambio y las realidades del cumplimiento de los principios de la higiene escolar en la práctica.

En la identificación de los problemas profesionales se tuvieron en cuenta investigaciones precedentes sobre este objeto de estudio, la experiencia del autor en la formación de educadores, así como la sistematización de la puesta en práctica de diferentes experiencias formativas realizadas en distintas carreras en este período, dentro del trabajo científico metodológico del Departamento.

Los problemas científicos de carácter profesional pueden resumirse en:

- Diagnosticar las particularidades morfofuncionales de los escolares en su proceso de crecimiento y desarrollo.
- Fundamentar teóricamente la organización higiénica del proceso de enseñanza aprendizaje a partir del diagnóstico realizado.
- Aplicar métodos y técnicas de investigación en las propuestas de solución a los problemas identificados en la institución educativa.

En esta etapa los trabajos desarrollados se manifestaron en la sistematización de los contenidos en la disciplina del pregrado con el enfoque profesional pedagógico necesario al proceso formativo. En la dirección del trabajo docente metodológico y científico metodológico dentro del Departamento a partir de las líneas de trabajo aprobadas en la Facultad de Pedagogía, se dimensionó el enfoque investigativo del contenido a partir de la solución a los problemas identificados en la práctica pedagógica.

Se realizaron diversas experiencias en las facultades y carreras pedagógicas del ISP, donde se puso en el centro de atención el enfoque investigativo y la problematización de éste, lo que permitió revelar las contradicciones esenciales manifiestas entre teoría

práctica y entre práctica – práctica. De aquí se derivó su generalización a todas las carreras en la etapa posterior.

La atención de los estudiantes en el período de práctica docente constituyó un pilar para hallar nuevas soluciones y enfoques desde la propia práctica, así como el encontrar un enfoque profesional y problematizador al contenido de enseñanza. Esto se constituyó en germen de lo que posteriormente se conceptualizó por Addine Fernández F. como práctica laboral – investigativa.

Fueron elaborados diferentes materiales para las asignaturas en el pregrado, entre ellas guías de estudio y otros materiales puestos a disposición de las diferentes carreras del ISP “E. J. Varona”, como la carrera de Pedagogía – Psicología, en las que muchas de estas consideraciones metodológicas se pusieron en la práctica del proceso de formación de los futuros profesionales de la educación.

En la superación postgraduada:

Para lograr la aplicación efectiva de las direcciones estratégicas fue necesario el desarrollo de dos cursos de postgrado sobre Metodología de la investigación en higiene de niños y adolescentes que con carácter obligatorio fueron cursados por todos los profesores del Departamento.

De estas acciones se derivó el fortalecimiento del currículo del Estudio de postgrado de Fisiología del desarrollo e Higiene escolar de la Facultad de Superación de profesores del ISP “E. J. Varona”, donde se formaron un centenar de profesionales de todo el país, bajo nuestra tutoría y la del Departamento, lo que fue consolidando el enfoque y la formación investigativa en esta disciplina científica por parte de educadores de los ISP del país.

Las contradicciones manifiestas en el pregrado tienen sus manifestaciones en el postgrado al aplicarse el enfoque investigativo a todos los contenidos de los cursos de superación desarrollados, y expresan las relaciones esenciales que la práctica profesional hace a la sistematización y socialización de los contenidos referidos a la Fisiología del desarrollo y a la Higiene escolar en las condiciones de la escuela cubana actual como fundamentos esenciales de la organización escolar. Se trata de, a través

de la investigación y el auperfeccionamiento profesional, perfeccionar la formación investigativa alcanzada para lograr una transformación permanente de la realidad.

Es indudable que la prioridad de la investigación y la superación de los profesores universitarios como parte de la estrategia formativa en investigación, pasó por el desarrollo de nuevos temas, la función de tutoría, la elaboración de informes de oponentía y la realización del trabajo investigativo organizados en equipos, donde de forma colaborativa se discutían los resultados parciales que se fueron obteniendo.

El desarrollo de las investigaciones sobre la instrumentación práctica del régimen de vida de las ESBEC en la formación correcta de hábitos de higiene personal y colectiva, la realizada sobre la valoración higiénica del estado del aparato locomotor de los escolares contemporáneos de 7 a 17 años en relación con el nivel de su desarrollo físico, que sirvió para la obtención del grado científico de Doctor en Ciencias Biológicas en Moscú del 1982 a 1986; y finalmente la del régimen de trabajo en los talleres docentes de las Secundarias Básicas desarrollada por el colectivo del departamento de 1987 a 1991 aportaron un conjunto de recomendaciones higiénicas para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza en distintos niveles de enseñanza y profundizaron en la preparación científica de los profesores participantes. Parte de estas recomendaciones se divulgaron a través de cursos de postgrado y se incluyeron en materiales docentes para los maestros en formación.

También el establecimiento de vínculos de trabajo con otras instituciones y centros como el Instituto de Higiene y Epidemiología, en particular con el Departamento de Higiene escolar, donde se participó en investigaciones conjuntas y en la Cátedra de Higiene escolar, que permitió la elaboración y socialización de resultados científicos.

Los trabajos científicos tutorados, que constituyen impactos de la obra del autor en esta etapa, son los siguientes:

- Conocimientos que poseen los maestros sobre higiene escolar. (Trabajo de diploma. Especialidad Educación Primaria Julio 1991), aportó un diagnóstico actualizado del nivel de preparación de los maestros primarios en esta disciplina científica, para la dirección de los diferentes procesos en este nivel educativo científicamente.

- Régimen de trabajo y descanso en las ESBE. Trabajo del Estudio de postgrado en Higiene escolar en 1989, planteó recomendaciones higiénicas para este nivel educativo, como continuidad de la investigación realizada por el colectivo de profesores.
- Organización higiénica de la actividad laboral. Trabajo del Estudio de postgrado en Higiene escolar en 1989, que permitió brindar recomendaciones para la organización de esta actividad en la escuela primaria, lo que permitió la elaboración de materiales para la superación de los maestros.

Constituyen aportes de esta etapa la preparación científica de los profesores, la elaboración de materiales para la docencia y el enfoque investigativo dado a la docencia tanto de pregrado como de postgrado. Sus impactos se han manifestado en la sistematización del quehacer científico del colectivo y el grado de preparación lograda en la etapa inicial de formación de los futuros educadores.

2.3 Segunda etapa de trabajo (de 1993 al 2009)

En esta segunda etapa los contenidos de fisiología del desarrollo e higiene de la actividad pedagógica se integran en la disciplina Formación Pedagógica General y aparece como asignatura independiente en las carreras de Licenciatura en Educación Primaria, Preescolar y Pedagogía Psicología. Se realizó la integración a partir de los problemas profesionales pero ya analizados desde la perspectiva de salida de la disciplina en una primera etapa en el tercer año de las diferentes carreras y después a lo largo todos los años. Los contenidos de Fisiología e Higiene escolar quedaron ubicados en el primer año y, después, fue valorada su salida como problema profesional que los estudiantes debían identificar y proponer soluciones desde la práctica educativa.

En esta fase de desarrollo se continúa el vínculo de la docencia y la investigación y se comienza la generalización del enfoque investigativo en diferentes carreras desde la Formación Pedagógica General. Se mantuvo un profesor liberado para la investigación en colaboración con el CENIC, el que concluyó con la defensa de su tesis en opción al título de doctor en Ciencias Pedagógicas.

Esta segunda etapa se ha caracterizado por la tutoría de tesis de Maestría y doctorado que aportan resultados significativos a la higiene y salud escolar, lo que constituye impacto de la obra del autor.

En Maestría

- Diagnóstico de necesidades y alternativa curricular para la superación profesional del técnico y especialista en Seguridad en el Trabajo del IMSS (Veracruz, México). 1999, en la que se proponen una serie de indicadores para el diagnóstico de necesidades, así como la alternativa pedagógica con contenidos de higiene y salud escolar.
- Alternativa didáctica para el mejoramiento de la preparación de la salud de los profesores de Biología de la provincia Cienfuegos. Febrero de 2001, que aporta un conjunto de procedimientos y acciones vías para la superación de los profesores en escuelas de internado.
- Papel de la escuela en la promoción y educación para la salud en la escuela. 1999, en la que se fundamentan las alternativas que deben aplicarse en el vínculo de la escuela con la comunidad para la promoción de salud.
- Formación y superación del personal del centro para el trabajo de promoción y educación para la salud en el ámbito escolar. Defendida en 1999, en esta se plantean las vías para la superación del personal docente en estos contenidos esenciales para que la escuela promueva salud.
- La enseñanza de la técnica vocal como una alternativa para el conocimiento y la prevención de problemas de la voz de los maestros del primer ciclo. Año 2000, donde se elabora un diagnóstico para identificar los problemas del uso de la voz por parte del educador y las vías para prevenirlo utilizando la música como elemento básico para su entrenamiento.
- Conocimiento y comportamiento de profesores de Educación Primaria en casos de estudiantes con epilepsia en el cercado de Arequipa. 2001, que plantea las manifestaciones y vías que debe tener en cuenta el educador para la atención a estudiantes con estas características.

- La educación para la salud en la formación del profesor de la Enseñanza Fundamental. Defendida en el 2001, en ella se plantea un programa de formación para los maestros del nivel primaria en la atención a la educación para la salud de sus escolares.
- Propuesta para el mejoramiento de la salud física y mental de los profesores de la Enseñanza Pública Fundamental en el Municipio de Linares. 2003, en el trabajo se hace propone una estrategia que favorezca el fortalecimiento de la salud del profesor, a partir de considerar algunas enfermedades típicas de la profesión, con vistas a su prevención.
- Propuesta de actividades físicas para mejorar la salud en la formación inicial del profesor. 2008, se plantea un conjunto de actividades esenciales para el maestro en formación, de manera que pueda prevenir posibles afecciones en los estudiantes del nivel de Secundaria Básica.

Tesis de doctorado

- La capacidad de trabajo intelectual en estudiantes seleccionados de la enseñanza superior de Ciudad de La Habana. 1993, el trabajo aporta las regularidades de la capacidad de trabajo intelectual en estas carreras universitarias y propone una serie de medidas higiénico pedagógicas que los profesores deben atender para retardar la aparición de la fatiga.
- Determinación de los parámetros de las condiciones higiénico - ambientales del proceso docente educativo. 1994, se aportan los parámetros que deben tenerse en cuenta para la organización higiénica del proceso de enseñanza - aprendizaje en el nivel primario, y se plantean las regularidades del diagnóstico realizado en instituciones de este nivel.
- Organización higiénica del régimen de trabajo para el huerto y el taller de Educación Laboral en la Enseñanza Primaria. 1998, en la tesis se determinan las condiciones esenciales para organizar higiénicamente la actividad laboral de los escolares en escuelas primarias, lo que favorece el cumplimiento del principio estudio – trabajo.

- La educación para la salud en la Secundaria Básica. 2000, aporta un diagnóstico del estado de salud de los estudiantes del nivel medio en el que se plantean vías para promover la salud en la escuela tanto de internado como externas.
- Un modelo teórico acerca de los procesos psicofisiológicos que sirven de base a la lectura y las implicaciones didácticas para su diagnóstico, adquisición y desarrollo. 2003, se hace una caracterización de los procesos fisiológicos implicados en el aprendizaje, proponiéndose una serie de implicaciones que favorecen la atención didáctica a las diferencias individuales desde una fundamentación fisiológica, higiénica y pedagógica.
- Preparación para el autocuidado de la salud. Estudio e intervención en profesores generales del Municipio de Cumanayagua. 2008, se proponen las dimensiones e indicadores para el cuidado de la salud del maestro en condiciones de una escuela de internado, así como un programa interventivo para su autocuidado.
- Modelo Pedagógico para la educación de la voz del maestro dominicano como instrumento instruccional. 2008, se proponen las vías esenciales y un sistema de ejercicios que constituyen un modelo que favorece la educación de la voz de los educadores en formación inicial y permanente.

El análisis realizado hasta aquí evidencia que, desde el objeto de las investigaciones realizadas o tutoradas en el área científica de la higiene de la actividad pedagógica, se han construido respuestas a problemas sobre bases teóricas científicamente fundamentadas y que se encuentra condicionado por el escenario histórico cultural donde se han desarrollado. Permitió además la delimitación de todos aquellos elementos y relaciones de la realidad objetiva estrechamente vinculada, así como los límites precisos de los problemas investigados; necesarios para definir la parte de la realidad objetiva que presenta el problema: las relaciones del organismo de niños, adolescentes, jóvenes y adultos con su ambiente en el contexto de la institución educativa.

Desde la posición dialéctico materialista que sustenta el presente trabajo se manifiestan como relaciones esenciales:

- **Objetividad - subjetividad:** como resultado de la actividad consciente y creadora del investigador, producto teórico elaborado a partir de la aplicación del método científico, que se enriquece y se estructura dentro de ciertos conceptos, principios y leyes propios del desarrollo del conocimiento científico de la higiene de la actividad pedagógica y las ciencias afines a ella, así como en el plano de la pedagogía como ciencia. Se integran los elementos objetivos que caracterizan al objeto en el momento histórico de su desarrollo, teniendo en cuenta la relación de lo particular y lo singular en las investigaciones realizadas; y otros de carácter subjetivo como son: criterios valorativos, ideológicos, determinados por el desarrollo histórico cultural del investigador para conocer la realidad y transformarla desde los aportes de esta rama científica: la higiene de la actividad pedagógica.
- **Lo particular y lo general:** se entrelazan conceptos generales, particulares y singulares de la higiene escolar, con lo cual quedan claras las cualidades del objeto, así como las operaciones que hacen observables dichas cualidades en un momento dado de análisis de la realidad educativa, lo que hace posible operar con definiciones durante todo el proceso de investigación, pero siempre relacionándolo con la totalidad del mismo en diferentes niveles educativos incluyendo la educación superior.
- **Nivel empírico – nivel teórico:** se ponen de manifiesto en las relaciones, por un lado, con los medios que se utilizan en las distintas fases de las investigaciones realizadas tanto en la fase de diagnóstico como de transformación de la realidad; y al mismo tiempo, por el nivel de desarrollo teórico que ha delimitado la sistematización conceptual del objeto, cuya insuficiencia generó el problema y la necesidad de su solución, para la práctica educativa, y en particular en la esfera de la higiene y la salud escolar.

Una valoración integral de los impactos producidos desde la esfera de la higiene de la actividad pedagógica se observa la propuesta de alternativas, estrategias, programas y modelos para la organización higiénica del proceso de enseñanza aprendizaje, así como para la atención de la salud del maestro en diferentes contextos de actuación profesional.

Surgen, además, una serie de problemas no resueltos como son:

- El insuficiente tratamiento de los problemas de la higiene de la actividad docente en las instituciones educativas.
- La falta de sistematicidad en la preparación científica de los futuros educadores para atender los problemas de higiene y educación para la salud en la institución educativa, sobre todo en el nivel medio y superior.
- La insuficiente atención a los problemas de salud del personal docente y las vías para su autocuidado.
- Son insuficientes los fundamentos científicos de la organización escolar de las instituciones educativas de todos los niveles desde la concepción de la higiene y la salud escolar.

2.4 Logros de la formación investigativa en higiene de la actividad pedagógica y educación para la salud

Los logros de la formación investigativa en higiene y salud escolar se pueden plantear en dos direcciones: por un lado, en la investigación y propuesta de recomendaciones fisiológico higiénicas de los escolares en los niveles de educación primaria y secundaria básica, y por otro, en la investigación de la salud del maestro y las vías para la promoción y educación para la salud, dentro de ésta las ideas planteadas en la Maestría en Ciencias de la Educación, donde se dimensiona al educador.

La organización escolar debe favorecer las condiciones favorables para el desarrollo exitoso del proceso pedagógico y del resto de las actividades que forman parte del régimen diario, de ahí la importancia de conocer la fisiología de niños, adolescentes y jóvenes, así como la influencia que ejercen sobre su organismo las diferentes cargas a las que están sometidos.

La escuela debe enfrentar las exigencias que a ella le plantea la ciencia contemporánea, entre las que se encuentra la dosificación adecuada del contenido para las actividades tanto intelectuales como físicas, debe garantizar el efecto beneficioso de la carga docente sobre el estado de salud de niños, adolescentes y jóvenes.

La fatiga se presenta en los escolares durante la realización de un trabajo intenso y prolongado tanto de carácter intelectual como físico, de ahí la necesidad de su estudio como un fenómeno fisiológico, lo que posibilitará la elaboración de las recomendaciones higiénicas a tener en cuenta en el proceso pedagógico.

Existen distintos criterios y puntos de vista acerca de la fatiga y los mecanismos que subyacen en su aparición, así como distintos resultados de investigaciones sobre la capacidad de trabajo en escolares de diferentes edades (Orozco Hechavarría, O⁸, Pérez J C⁹ y otros).

En los trabajos de I.M. Sechenov, I.P. Pavlov y sus seguidores, se establece el rol que juega el sistema nervioso central en el proceso de fatiga. Los autores contemporáneos consideran que es difícil dar una sola explicación a la fatiga, la que se puede valorar por la sensación de cansancio, la disminución de la capacidad de trabajo específica (visual, muscular, etc.), los cambios en las distintas funciones y el nivel de su regulación (Sherrer G, 1978; Gumenev PI, 1982; Viña Brito S, 1985; Almirall Hernández P, 1990, J.C. Pérez, 2003, entre otros). Es indiscutible también que la fatiga es una respuesta fisiológica del organismo a las cargas, que manifiesta disminución de la cantidad y calidad del trabajo realizado. Para reafirmar esto, hay que tener presente que el hecho de que los cambios concomitantes de la fatiga tienen un carácter temporal y cesan sin influencias especiales sobre el organismo: en el proceso de descanso o durante el cambio de actividad.

Diferentes autores consideran que la fatiga es la disminución temporal de la capacidad de trabajo producida durante un trabajo intenso y prolongado. Desde los resultados obtenidos es necesario añadir además, que la fatiga es consecuencia del trabajo

⁸ Orozco Hechavarría, O. Determinación de los parámetros de las condiciones higiénico - ambientales del proceso docente educativo. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias Pedagógicas. 1994.

⁹ Pérez González J C. Sistema de diagnóstico de la capacidad de trabajo mental de los escolares y pronóstico de sus rendimientos académicos. En: Dirección, organización e Higiene escolar. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 2008.

sistemático y de aquellas condiciones en las cuales se realiza (iluminación, ventilación, ruido, organización del puesto de trabajo del escolar). Es indiscutible que también ejercen influencia en la aparición de la fatiga, las relaciones sociales durante la actividad pedagógica, la motivación, la voluntad, el nivel de experiencia del sujeto, entre otros. De ahí la necesidad de valorar la fatiga en la institución educativa y las medidas necesarias para retardar su aparición.

Derivadas de estas consideraciones se han elaborado recomendaciones fisiológicas higiénicas que favorecen la organización escolar en la institución educativa y la aplicación de medidas para elevar la efectividad del aprendizaje en las clases.

El perfeccionamiento continuo de los servicios de educación y salud está muy relacionado con las investigaciones científicas y su aplicación. De ahí que la actividad práctica de la fisiología del desarrollo y la higiene escolar están orientadas a la transformación de la realidad, donde crece y se desarrolla el organismo de niños, adolescentes y jóvenes.

En la actualidad adquiere gran significación el tratamiento de los problemas de fisiología del desarrollo e higiene de los escolares, en particular lo referido a las regularidades del desarrollo físico. Se le da prioridad en los diferentes niveles educativos al estudio y las vías para la conservación y fortalecimiento del estado de salud de niños y adolescentes. La promoción y la educación para la salud constituyen un programa director que se trabaja como un eje transversal en la escuela y son consideradas las posibilidades funcionales del organismo infantil en el establecimiento de diferentes normas higiénicas. Los estudios sobre estado de salud y desarrollo físico están sustentados en dos razones; por una permiten crear condiciones óptimas de vida y educación en correspondencia con las características individuales y grupales del niño o niña, y por otro, constituyen indicadores objetivos del nivel de desarrollo biológico que reflejan la influencia de las condiciones ambientales a que está sometidos.

Se abordan con un enfoque actualizado recomendaciones referidas al desarrollo físico de niños y adolescentes, los procedimientos para su evaluación, el sistema nervioso y la actividad nerviosa superior, la fundamentación fisiológica de la fatiga, el proceso pedagógico y los ritmos biológicos, organización higiénica de la actividad laboral en

huertos y talleres de la escuela primaria, la fundamentación fisiológico – higiénica del principio estudio – trabajo, así como el análisis de algunas técnicas de investigación.

Desde esta perspectiva también se ha estudiado la vinculación de la actividad física y laboral de los escolares, fundamentada en los efectos positivos, que para la salud y el desarrollo físico del escolar, reporta el ejercicio, por sus efectos fisiológicos sobre los sistemas de órganos, así como por el entrenamiento sistemático del organismo que desarrolla la capacidad vital y la fuerza de los diferentes músculos, mejora la capacidad de trabajo físico, retarda la aparición de la fatiga, a la vez que propicia una elevada motivación por la actividad a realizar y condiciona su desarrollo a plenitud.

Una de las medidas para contrarrestar la aparición temprana de la fatiga, es la práctica sistemática de ejercicios físicos, lo cual es de gran importancia para lograr una adecuada participación y eficiencia en las actividades laborales que realiza el escolar en diferentes niveles educativos. A través de diferentes investigaciones se hacen diversas propuestas, entre las que se encuentra un régimen en el que se distribuyen las actividades físicas de diferente intensidad según las características morfofuncionales del escolar, en las que se aplican los requisitos higiénicos para el trabajo en el huerto y el taller.

El contenido de los materiales elaborados sobre el problema de la fisiología del desarrollo y la higiene escolar en las condiciones de la práctica social cubana y sus vínculos con la realidad latinoamericana, permite a los maestros en formación y a los profesionales de este sector en general tener una visión dialéctico - materialista del fenómeno educativo.

Para el desarrollo de sus funciones, los educadores realizan su actividad en la escuela, donde juega un papel esencial la voz, entendida ésta como el sonido emitido al pasar el aire de los pulmones por la laringe y vibrar las cuerdas vocales, y a partir de esa base anatómico-funcional de la voz humana en general, y la del maestro en particular, se concibe como un instrumento de comunicación esencialmente social y, en el caso del educador, profesional.

La atención a los problemas de la educación de la voz del maestro, tiene sus bases en los modelos de comunicación que se establecen en el medio social en general y de los

patrones que se asimilan desde el proceso de formación inicial en los ISP, Sedes Universitarias Pedagógicas, en la propia institución , pero que trasciende luego a la formación permanente del educador, lo que debe proporcionar a la sociedad las formas de prevenir y contrarrestar males que, además de afectar al maestro como trabajador, también lesionan a los grupos de estudiantes que con él laboran, ya que disminuye la calidad de la comunicación y se traduce en el insuficiente aprovechamiento de los recursos técnicos y materiales de las tecnologías que se encuentran al alcance del maestro. Por otra parte, ayuda a superar deficiencias en la dicción de la población, como resultado o efecto transmitido por los maestros a sus alumnos y con ello se lograrían normas de conducta más coherentes a partir de los modelos asimilados.

La educación de la voz del maestro encierra una serie de factores pedagógicos, psicológicos, socioculturales y somáticos que requieren de conocimientos, de principios y un ordenamiento que hagan posible que el educador tenga plena conciencia de la necesidad del uso racional de la voz en su ejercicio profesional para evitar trastornos y comunicarse de forma adecuada en trabajo educativo, en la misma medida que previene dichos trastornos.

Es importante señalar que uno de los aspectos menos atendidos en tanto en la formación y superación del docente, así como en los servicios médicos, es el referido al tratamiento preventivo de la voz, importante vehículo de la comunicación, que forma parte esencial para el trabajo del maestro.

Los planes de estudio de la formación de educadores, no aseguran suficientemente en sus programas, los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para la educación y el uso de la voz. Por tanto, en la práctica educativa carecen de orientaciones que les hagan aptos para prevenir y enfrentar aquellas afecciones que pueden manifestarse como resultado del inadecuado uso de este valioso instrumento. Además, cuando se producen trastornos en los maestros en ejercicio, existen ausencias laborales que repercuten en la continuidad del trabajo educativo en la escuela.

El uso inadecuado de la voz no solo influye en la salud del maestro y su asistencia a las clases, sino en la educación de la voz de sus alumnos que pueden aprender por

imitación a hablar inadecuadamente. La experiencia muestra que una voz educada convenientemente no se afecta por el poco o mucho uso que se haga de ella, lo que confirma la necesidad de que exista un modelo para la educación de la voz del maestro.

El problema de la voz como instrumento de comunicación para las relaciones humanas cotidianas, para la oratoria o el canto, ha sido objeto de estudio desde los tiempos de la antigüedad clásica. En los siglos XIX y XX se mantienen los estudios y el perfeccionamiento vocal en relación con el canto; pero en la numerosa bibliografía consultada, los diversos autores (Rivera Otto, 1993; Betros, Cecil G, 1999; Busto Sánchez I, 2000; entre otros) enfocan la problemática de la voz desde las perspectivas anatómicas, fisiológicas de la función vocal, la acústica, la voz hablada, las técnicas y la higiene vocales. Esto, si bien es de gran interés para la investigación no aporta antecedentes directos relacionados con la voz como medio de comunicación educativa. De manera general el tema del cuidado y la atención de la voz del maestro no ha sido suficientemente tratado.

Es importante resaltar que el maestro recién graduado, no presenta afecciones de la voz con la misma frecuencia que aquel que tiene más años de ejercicio, pero sí manifiesta mal uso de la voz, lo que a corto o mediano plazo puede ocasionar trastornos del aparato de fonación. Esto podría evitarse con la inclusión, en el currículo de su formación profesional, de contenidos y actividades basados en un modelo pedagógico para la educación de la voz. Este modelo puede incluirse en el currículo de formación profesional, para que los educadores puedan aprender desde la formación inicial al manejar la voz sin dañarla. También ayudaría a muchos maestros jóvenes a conservar su instrumento fundamental de trabajo y a los maestros en ejercicio a mejorar su calidad de vida y prolongar su período laboral sin sufrir trastornos de la voz, mayores conocimientos y una enseñanza de más calidad.

Desde esta nueva visión, se exige de un educador que sea portador de las condiciones cognitivas, afectivas y cooperativas que conduzcan al escolar a una formación básica, que sepa hacer uso de las tecnologías a su alcance y pueda desarrollar sus potencialidades, desde un modelo de comunicación con un uso adecuado de la voz que favorezca la formación ética hacia una cultura general integral.

La salud del profesor pasa por el equilibrio saludable de la relación educativa cuyos sujetos principales, profesor y estudiantes son los integrantes esenciales, y donde el vínculo se produce a través de la interrelación dialógica.

Otra línea esencial de trabajo es el considerar el maestro como promotor de salud en la institución educativa, donde juegan un lugar preponderante los conocimientos que posee, el cuidado de su salud, así como las acciones que promueve en la institución educativa. En esta dirección las investigaciones realizadas aportan algunos resultados que favorecen la aplicación de estas medidas en la institución educativa y en su vínculo con la comunidad.

En general podemos plantear que:

La sistematización de la formación investigativa en higiene de la actividad pedagógica, se evidencia en las tendencias de su desarrollo y la necesidad de ampliar el campo de acción de los resultados obtenidos para transformar la práctica educativa.

En las diferentes líneas trabajadas se tomaron en cuenta los trabajos publicados, así como los que fueron presentados en diferentes eventos internacionales, donde se manifiestan los logros y las insuficiencias encontradas en el desarrollo científico en higiene de la actividad pedagógica.

En estos trabajos se hace un recorrido por una etapa del desarrollo científico del autor desde el año 1980 hasta el 2008, en la que se logra una sistematización sobre los contenidos de fisiología del desarrollo e higiene escolar y el enfoque investigativo aplicado al desarrollo de estos contenidos en la formación de profesores. Además queda revelado en los materiales un enfoque propio de la higiene escolar que al aplicarlo al proceso de formación de profesores, sirve de sustento a la concepción transformadora del futuro profesional de la educación como productor de conocimientos desde la identificación de problemas fisiológico – higiénicos presentes en la institución educativa mediante la aplicación del método científico.

Las tareas de la higiene de la actividad pedagógica ante los cambios que se producen en el Sistema Educativo cubano deben tener un vuelco. Se demanda un análisis de las cargas físicas e intelectuales a que están sometidos los educandos, la creación de

condiciones favorables, para que el uso de las tecnologías con que cuenta la escuela, no afecte a la salud de niños, adolescentes y jóvenes; la organización racional del régimen de trabajo y descanso, la creación de mejores condiciones para el trabajo educativo en la doble sesión y para las actividades extradocentes y extraescolares, tanto en instituciones educativas externas como en el internado.

La formación investigativa en la higiene escolar ha tenido como punto de partida la identificación de los problemas profesionales que deben resolverse en la práctica, a partir de darle solución a una serie de contradicciones generadas en el proceso de transformación, teniendo en cuenta las soluciones encontradas en cada etapa de trabajo. Una tarea constante a lo largo de estos años ha sido la atención a las demandas de la práctica profesional pedagógica, lo que permitió la sistematización y socialización de los contenidos referidos a la fisiología del desarrollo e higiene escolar en el contexto cubano.

Las tendencias manifiestas en la formación investigativa en higiene de la actividad pedagógica, revelan por una parte la atención brindada en la preparación científica de los profesionales de la educación desde el currículo de pregrado y postgrado en las universidades de ciencias pedagógicas, y por otra la necesidad de sistematizar un cuerpo teórico que abarque todas las esferas de actuación del educador en las condiciones de los cambios que se producen en el sistema educativo, teniendo en cuenta la tradición de nuestra escuela. Analizar al escolar en sus relaciones con el educador y sus contextos de actuación profesional, constituye una necesidad y tendencia de los estudios en higiene de la actividad pedagógica.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

1. Valore el papel de la higiene de la actividad pedagógica en las transformaciones actuales del sistema educativo cubano.
2. Plantee un problema identificado en la práctica educativa y proponga alternativas de solución utilizando los resultados científicos de la higiene de la actividad pedagógica.

Bibliografía del autor sobre el tema

Aceleración del desarrollo físico de los escolares de la Ciudad de Noguinsk. En: Revista Referativa de Ciencias Médicas. No. 11, 1985 Moscú. Pág. 57 a 62. (artículo) (en ruso).

Adolescencia y desarrollo Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana 2002
Autor y Compilador

Algunas técnicas de investigación de la Higiene escolar. Material del curso Pre – Congreso Pedagogía 90. (42 páginas). Ciudad de La Habana. 1990.

Dinámica de la preparación física de los escolares en los últimos 15 años En: Tesis de la conferencia científica sobre problemas Nov. 1985. Moscú. Médicos pedagógicos de la orientación profesional. Pág. 100 – 101 (en ruso).

Dinámica por edades de la fuerza muscular y la resistencia de los escolares en los últimos 5 años. En: Tesis de III Conferencia científica sobre Filosofía del Desarrollo Humano. Dic. 1985. Moscú. Pág. 91 – 92 (en ruso).

Dinámica por edades de la fuerza y la resistencia muscular de los escolares. En: Fisiología de las edades. No. 1, 1986. Moscú. Pág. 95 – 101. (artículo) (en ruso).

Dirección, organización e higiene escolar. Compilación y autor de varios capítulos. 2007.

Guías de estudio de Anatomía y Fisiología del desarrollo e Higiene escolar. Para todas las especialidades de los ISP. 1980.

Higiene escolar: algunas metódicas En: Punto de Referencia. Facultad de Superación ISP “E. J. Varona”. 1983. Pág. 40 – 52. (artículo).

Nuevas concepciones del trabajo del profesor de Pedagogía, Psicología e Higiene Escolar para los planes de estudio C. En: Revista Varona No. 25. Año 1989. Pág. 58 – 64.

Particularidades funcionales del aparato locomotor de los escolares cubanos. En: Revista Varona. Año VII No. 15 Julio – dic. 1985. (artículo) pág. 102 – 115.

Prácticas de Higiene de niños y adolescentes: Materiales mimeografiados del curso. (utilizados de 1986 a 1989) Departamento de Fisiología del Desarrollo e Higiene escolar. Facultad Pedagogía 1986.

Programa de Anatomía y Fisiología del desarrollo Higiene Escolar. ¿Por qué y para qué perfeccionarlo? En: Magister No. 2 Enero – julio 1987. Boletín de la Facultad de Pedagogía del ISP “E. J. Varona” Pág. 32 ‘44.

Programa de Fisiología del desarrollo e Higiene Escolar. CRD en todos los ISP del país. Plan de estudio. C. 1989.

Programas de Anatomía y Fisiología del desarrollo e Higiene Escolar. Para todas las especialidades de los ISP, exceptuando Pedagogía y Psicología. 1981.

Programas de Higiene Mental del escolar y el niño preescolar. Para las especialidades Educación primaria y preescolar. 1988.

Selección de investigaciones en higiene en niños y adolescentes. Libro en soporte digital en el que se incluyen 5 artículos. Ciudad de La Habana. 1990.

Selección de temas de Fisiología del desarrollo e Higiene escolar. Compilador y autor de cuatro capítulos. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 2002 y 2003.

Bibliografía consultada

Antrópova M.V. “Fundamentos de Higiene escolar”. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1978.

Arbesú González N. “Influencia de distintos regímenes de movimiento en el estado funcional del organismo de los escolares cubanos”. Resumen de Tesis doctoral. Moscú. 1981 (En Ruso).

Arcia Piloto C. “Capacidad de trabajo físico y mental en adolescentes”. Congreso Nacional de Higiene y Epidemiología. 1987.

Arnoldi, I.a.; Kondratieva I.N. “Trabajo y salud de los adolescentes”. Moscú. Editora Medicina. 1972.

Busto Sánchez Inés. Trastorno de la Voz en Edad Escolar. Ediciones Aljibe. España, 2000.

Buyse R. Origen y desarrollo de la pedagogía experimental” En: Revista Española de Pedagogía, Año VII. No 28. 1949. Pág 591-610.

Cañal, Pedro y otros. “Investigar en la escuela: elementos para una enseñanza alternativa”. Serie Fundamentos No. 7. Colección Investigación y Enseñanza. Díada Editora, Sevilla, 1997.

Carvajal Hernández C. Educación para la salud en el ámbito escolar. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 2005.

Chiong Molina Ma. O. “La higiene de la actividad docente”. C. Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1995.

De Landsheere G. Historia de la investigación educativa. J. P. Keeves Editores. Oxford. Pergamoon Press. 1988.

Delgado Ortiz M I. El enfoque investigativo en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Microbiología, Tesis en opción al título académico de Máster en didáctica de la Biología. ISPEJV. La Habana. 2000.

Elliott John. La investigación acción en educación. Ediciones Morata, S. L. Madrid. 2000.

Florez Ochoa. Hacia una pedagogía del conocimiento. Bogotá. McGraw Hill. 1994.

García Batista, G. “Valoración higiénica del aparato locomotor de los escolares contemporáneos de 7-17 años”. Moscú. Resumen de Tesis doctoral. 1986.

González Maura V. ¿Qué significa ser un profesional competente? Reflexiones desde una perspectiva psicológica. En: Revista cubana de Educación Superior, Vol XXII, No 1 del 2002

Marx C., Engels F. “Obras Escogidas” Tomos I y II. Editorial, Progreso. Moscú, 1982.

Ordóñez Hernández J. D. Formación y superación del personal del centro para el trabajo de promoción y educación para la salud en el ámbito escolar. Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Educación. ISP E. J. Varona. Ciudad de La Habana. 1999.

Ordóñez Hernández J. D; Santana Díaz A. Sistema de principios higiénicos sobre el régimen de vida. Grupo de desarrollo de Higiene de niños y adolescentes. ISPEJ Varona. C de La Habana. 1987. Material inédito

Orozco Hechavarría O. Determinación de los parámetros de las condiciones higiénico – ambientales del proceso docente educativo que inciden en la capacidad de trabajo intelectual de los escolares primarios. Tesis en opción al grado científico de doctor en C. Pedagógicas. Santiago de Cuba. 1994.

PCC. Tesis y Resoluciones. I Congreso del Partido Comunista de Cuba. Tesis sobre política educacional. C. Habana. Editora Ciencias Sociales. 1978. Pág. 9.

Pérez González J.C. y otros. “Estudio de la organización higiénica del proceso docente – educativo en las condiciones actuales de la escuela cubana”. En: Dirección, Organización e Higiene Escolar. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 2007.

Rincón Ramírez C. Formación para la investigación en educación: construyendo la formación. Cuerpo académico Agentes y Procesos de la educación. UACH. México. 2003.

Rivera Otto: Educación de la voz, Editora Panamericana, Santo Domingo, 1993.

Usishova Tz. L. Requisitos higiénicos para la estructuración de los horarios en la escuela de Enseñanza General. Moscú. 1982.

Viña Brito, S. , Gregori Torada, E. “Ergonomía”. C. Habana. Ediciones ISPJAE. 1985.

CAPÍTULO 4

Fundamentos fisiológico – higiénicos de la actividad laboral de niños, adolescentes y jóvenes

Dr. Cs. Gilberto García Batista

La actividad laboral constituye un factor determinante en el desarrollo de la personalidad de niños, adolescentes y jóvenes y una de las fuentes principales para la formación de los rasgos esenciales del hombre que aspiramos formar. El perfeccionamiento del contenido de los programas, en la estructura del proceso docente, métodos y formas de organización de la enseñanza, repercuten sobre el ritmo e intensidad de trabajo de los escolares; y por tanto traen aparejados cambios fisiológicos que influyen sobre su estado de salud.

La actividad laboral de niños, adolescentes y jóvenes debe analizarse no sólo a partir de su significación docente-educativa, sino también considerando la influencia positiva que ejerce el trabajo sobre el organismo en pleno proceso de crecimiento y desarrollo.

El efecto beneficioso de la actividad laboral, cuando ésta es correctamente organizada, ha sido demostrada por múltiples investigaciones de fisiólogos e higienistas (Arnoldi T.A., 1971; 1972 Karzov, Kosilov, 1973; Pavlovich K.E. 1977; Weiner D.A. 1983; Aguilar, 1985; Almirall Hdez. 1990 y otros).

Al organizar racionalmente el trabajo físico de los escolares se eleva el nivel de funcionamiento de todos los sistemas, se incrementa su eficiencia, se estimula la hematopoyesis, se incrementa la incorporación de oxígeno a la sangre, se fortalecen y equilibran los procesos nerviosos de excitación e inhibición, mejora la coordinación de los movimientos, se incrementa la fuerza y resistencia muscular, al mismo tiempo que se eleva la capacidad de trabajo físico e intelectual. El incremento del tiempo de actividades motrices en el régimen diario, donde se incluye la actividad laboral constituye uno de los medios profilácticos contra la hipoquinesia de los escolares.

3.1 Conceptualización de la actividad laboral

La actividad laboral es todo tipo de trabajo que realizan los escolares donde se aplican distintas técnicas del proceso productivo. De esta manera podemos plantear la higiene

de la actividad laboral como higiene del trabajo en los distintos niveles de enseñanza por los que transita el alumno. Ahora bien, la higiene del trabajo es una rama de la higiene general que se ocupa de estudiar la influencia del proceso productivo y del medio sobre el organismo, con el objetivo de elaborar las distintas normativas dirigidas a la creación de condiciones óptimas para la conservación del estado de salud. De ahí se infiere que en cada uno de los tipos de actividad laboral, se tenga en cuenta la relación entre el componente estática y el dinámico; es decir, la dialéctica de lo mismos con predominio del segundo, pues como sabemos en cada actividad siempre están presentes ambos.

Entre las formas de actividad laboral que han sido normadas, las que más influyen sobre el organismo de niños y adolescentes son aquellas en la que predomina el componente dinámico, amplitud de movimientos y la posibilidad de cambiar de posición mientras se realiza cada una de las operaciones de trabajo.

Estas normativas al aplicarlas al organismo infantil en pleno proceso de crecimiento y desarrollo deben variar no sólo en la forma de cumplimiento sino también en su contenido.

En la organización higiénica de la actividad laboral juega un papel básico no sólo su posición en el horario docente y en el régimen diario sino también la organización del puesto de trabajo.

Muchos investigadores han estudiado el puesto de trabajo, encontrándose entre los elementos comunes que lo definen: el lugar donde se realiza la actividad laboral y la condiciones existentes para su ejecución. Sin embargo, otros añaden que es la zona dotada de los medios necesarios en que se realiza la actividad laboral no sólo limitado al contexto escolar (M.V. Antropova, 1978; I. R. Rachenko, 1982; Figueredo Rodríguez A., 1988). Estos autores al analizar el puesto de trabajo, plantean de forma precisa las condiciones que éste debe tener:

- Suficiente espacio laboral para el escolar y el equipo, que le permitan realizar todos los movimientos y desplazamientos necesarios para la actividad.

- Suficientes conexiones físicas visuales y auditivas entre el escolar y el equipo e instrumento.
- Iluminación natural y artificial indispensable para cumplir las tareas laborales y el mantenimiento técnico, así como nivel admisible de ruido y de vibración producidos por los equipos del puesto de trabajo o por otras fuentes de ruido.
- Los medios necesarios para proteger a los escolares contra los factores nocivos o peligrosos (físicos, biológicos o químicos).

Como puede verse a partir de las condiciones que debe reunir el puesto de trabajo, este no abarca sólo el lugar estrecho donde el escolar realiza la actividad, sino además el conjunto de condiciones y medios de trabajo que acorde a sus peculiaridades deben existir, lo que garantiza la realización exitosa y con la calidad requerida del trabajo asignado. Esto significa que la organización del equipamiento, los medios y objetos constituyen requisitos para la efectividad laboral en el puesto de trabajo.

Desde el punto de vista de nuestra investigación, y a diferencia de lo que se considera como puesto de trabajo para distintos grupos de actividades laborales en trabajadores, nosotros lo consideramos como el conjunto de condiciones, medios y equipos que tiene el escolar a su disposición en toda el área del taller docente o en otras áreas, que pueden ser utilizado individualmente o por el colectivo en su subgrupo o brigada.

Teniendo en cuenta que las categorías se han formado en el proceso del desarrollo histórico sobre la base de la práctica social, es que entendemos necesario definir la categoría trabajo tal como se concibe en la filosofía marxista, pues es tratada como elemento central en nuestra investigación.

Marx y Engels definieron el trabajo como “un proceso entre el hombre y la naturaleza, durante el cual el hombre, mediante su propia actividad mediatiza, regula y controla el intercambio de sustancia entre él y la naturaleza”.

De esto se deduce que el proceso del trabajo incluye 3 momentos:

- La actividad del hombre dirigida a un fin, es decir, el trabajo mismo
- El trabajo del objeto

- Los instrumentos de producción con que el hombre actúa sobre el objeto dado.

La propiedad social sobre estos medios de producción determina la supresión del régimen burgués y la instauración del socialismo, el cual da al trabajo una nueva designación: servir, no sólo como fuente de subsistencia, sino también como fuente de inspiración creadora y de placer. El desarrollo y el perfeccionamiento de la producción social sirven para satisfacer, de manera cada vez más completa, las crecientes necesidades materiales y culturales del pueblo.

Sin embargo, el socialismo se diferencia de la fase superior, del comunismo, por el grado de madurez de todo los aspectos de la vida social. Las fuerzas productivas en el régimen socialista, no están suficientemente desarrolladas como para asegurar la abundancia de productos; el trabajo no se ha convertido aún en la primera necesidad vital de todos los miembros de la sociedad.

Si aplicamos el análisis de esta categoría, los elementos esenciales del objeto de estudio, podemos plantearnos que al estudiar el régimen de trabajo de los escolares, esto debe abordarse en tres direcciones fundamentales:

- El contenido de trabajo en el plan de estudio, su correspondencia con la edad, el sexo y el estado de salud de los alumnos.
- El régimen de trabajo que incluye la duración, su lugar en el régimen diario, así como la estructuración del proceso laboral.
- Las condiciones en las cuales se realiza la actividad, que incluye desde los factores del ambiente físico, hasta los instrumentos de trabajo.

3.2 Problemas actuales en la organización de la actividad laboral de los adolescentes en los talleres docentes

En el trabajo desarrollado por Julio Cereza y Colectivo de Autores (ICCP) sobre la nueva concepción de la asignatura Educación Laboral y su incidencia en la formación laboral de los estudiantes se plantean de forma clara los resultados del perfeccionamiento en la determinación del contenido que debe formar parte de la preparación básica de los escolares. Esta preparación permite que en todos los grados todos los niños y adolescentes pasen por áreas de trabajo fundamentales, mediante las que adquieren los conocimientos, habilidades y hábitos laborales que son transferibles

a otras esferas de trabajo de la producción y los servicios y permiten una adecuada preparación para la vida.

En la Secundaria Básica se vinculan a diferentes áreas de trabajo de la producción o de los servicios en correspondencia con las posibilidades de cada escuela y el desarrollo alcanzado por el territorio, denominado "trabajo con variantes", atendiendo a que se pueden seleccionar programas más factibles a desarrollar en las áreas de la producción industrial, agrícola o de servicios. Contribuye (en el 8º y 9º grado) a ampliar y perfeccionar las habilidades alcanzadas durante la formación básica y adentrar a los alumnos en procesos productivos de mayor complejidad.

Los adolescentes se incorporan al trabajo productivo y socialmente útil organizados en "Brigadas de trabajo" vinculados a tareas de la producción y los servicios en empresas y centros de cada territorio. Constituye la continuación lógica del trabajo y refuerza la preparación para la vida laboral futura.

De esta manera en el nivel medio básico se logra una preparación general y más especializada, ya que en 7º grado se consolida la preparación básica en el taller docente de las escuelas, el cual queda libre al poder vincular a los alumnos de 8º y 9º grado a otras áreas y asegura el logro de habilidades básicas a un nivel superior.

Entre las habilidades prácticas fundamentales que se desarrollan tenemos: rasgar, plegar, cortar, doblar, unir, perforar, dar acabado, realizar empalmes, aplicar diferentes técnicas para el trabajo.

Las áreas fundamentales en que trabajan los alumnos en el nivel medio básico son:

- Trabajos con madera y metal
- Trabajos de electricidad
- Dibujo básico
- Diferentes variantes de talleres
- Trabajo de confecciones y artesanía
- Trabajo de cocina y de servicios generales
- Reparaciones menores de la vivienda
- Trabajo agrícola
- Variantes representativas en la comunidad

A pesar de estar planificado el desarrollo de una serie de habilidades a través de las diferentes áreas de trabajo en que participan niños y adolescentes, éstas alcanzan aún un nivel bajo, debido a diferentes factores tanto materiales como educativos.

Si bien un elemento esencial a tener en cuenta es el contenido de trabajo en el plan, en su ejecución práctica deben atenderse una serie de aspectos fisiológico-higiénicos que garantizan la efectividad de éste, y que en la actualidad o no se tienen en cuenta, o se presentan insuficiencias que afectan tanto la salud del escolar como su acción educativa.

El estudio del régimen de trabajo en las condiciones concretas de la actividad laboral en los talleres docentes no ha sido lo suficientemente abordado en la literatura.

Existe un predominio de los trabajos dirigidos a fundamentar el efecto de las cargas laborales sobre el organismo, más que de la estructuración del proceso laboral: intensidad y duración de las operaciones laborales o la relación entre ambos como criterios e efectividad.

En la primera dirección coinciden los trabajos de Rojas Alberto N. (1985), Bravo Santos, Ortega Martínez (1985), Viña Brito (1985), Almirall Hernández y González Muñoz (1990), donde se enfatiza en el comportamiento de los cambios fisiológicos del organismo durante la actividad laboral en trabajadores y jóvenes.

En la segunda dirección se destacan trabajos realizados por diferentes autores extranjeros en la determinación del nivel óptimo de las operaciones laborales en el proceso de ejecución del trabajo en talleres docentes (Kosilov, S.A., 1965, Leonova L.A., 1983, Kaminskaya T.N., 1985; Pomonomarenko-II, 1981).

3.3 Cambios fisiológicos del organismo durante la actividad laboral

En los últimos decenios entre los diferentes métodos de investigación del estado de aprovechamiento locomotor ocupa un lugar importante el registro electromiográfico. Las funciones motoras del hombre constituyen uno de los objetivos de la investigación fisiológica. Ellos se encuentran en relación con la regulación y las peculiaridades de la actividad nerviosa superior.

El estudio fisiológico de las funciones motoras del hombre tienen gran significación práctica para distintas actividades tales como trabajo, deportes, etc.

Con la ayuda de la ergografía y dinamometría se han realizado y se realizan muchas investigaciones de las funciones motoras, sin embargo, la dinamometría y ergografía son más utilizadas para registro de laboratorios y menos para registrar los actos motores del hombre en las condiciones naturales (Person P.S. 1969).

El resultado de la observaciones y experimentos realizados por M.V. Antropova relacionado con la características morfofuncionales del organismo y sus posibilidades funcionales y adaptativas en las diferentes etapas de su formación, así como, las leyes que rigen los cambios de su capacidad de trabajo bajo la influencia de factores externos e internos, permiten establecer exigencias normativas. Estos hacen posible la creación de condiciones que actúan e interactúan con el crecimiento y desarrollo del organismo de niños y adolescentes.

En estudios realizados por el Dr. Fernández Echeverría (1977) sobre fisiología del trabajo se plantea que la misma no solo se refiere a la fisiología muscular aplicada a la cuestiones prácticas del trabajo diario, sino que está relacionada con la interpretación fisiológica de todas las funciones corporales que entran en actividad durante el trabajo muscular, cardiovascular, respiratorio, sensoriales, etc., que garantizan el equilibrio interno. Al analizar los diversos factores que afectan la salud de los estudiantes en la actividad laboral se refiere al desequilibrio entre la dinámica de trabajo y las demandas funcionales del organismo que se pueden producir en el aparato motor y los órganos de los sentidos.

Leinik M.V. (1951) realizó estudio sobre los cambios fisiológicos en los músculos y determinó los estadíos de descanso durante el trabajo fisiológico. El análisis de los resultados obtenidos demuestran que durante el trabajo dinámico no solamente cambian la capacidad de trabajo de los músculos (se eleva o descende) sino también las peculiaridades fisiológicas y bioquímicas de ellos. Dentro de esto es característico que los cambios que se producen no sólo tienen un aspecto cuantitativo sino también

cualitativo, es decir, que durante un trabajo dinámico unos indicadores pueden incrementarse, mientras otros pueden disminuir.

La productividad de los movimientos de trabajo dependen siempre de la magnitud de la fuerza muscular desarrollada por la personas.

La magnitud de la fuerza muscular depende de toda una serie de condiciones o factores tales como: el sexo, la edad, grado de entrenamiento, estado de salud y el grado de extenuación.

La fuerza máxima se puede aumentar mediante un entrenamiento sistemático y bien organizado. Los resultados de las mediciones de la fuerza muscular de la mano de los escolares y su comparación con los parámetros de calidad en la ejecución de su trabajo demuestran una alta correlación ($r = 0,71$) Savvateeva S.S. (1967). El valor de la fuerza no caracteriza totalmente la capacidad de trabajo muscular de la persona. Ocurre a veces que una persona puede desarrollar una fuerza grande pero no es capaz de mantenerla durante tiempo prolongado y en otros casos sin disponer de grandes esfuerzos puede mantenerse durante largo tiempo un esfuerzo moderado. A esto se le llama resistencia muscular (Kosilov S.A. , 1967).

La resistencia muscular es un elemento de gran importancia durante la actividad laboral, pues ella permite la realización de actividades de magnitudes moderadas y su duración relativamente prolongada sin que aparezcan signos marcados de fatiga temprana. La resistencia muscular puede indicar el grado de adaptación del organismo a una determinada actividad física, por esto es necesario tener en cuenta el cumplimiento de los diferentes factores que inciden sobre el organismo y el entrenamiento sistemático del mismo.

Los mayores incrementos de este indicador se producen entre los trece y quince años y aumentan con la edad y volumen de trabajo. Se encontró que este indicador también tiene relación con el nivel de desarrollo físico (G. García, 1986).

En el proceso del desarrollo ontogénico se incrementan el nivel de resistencia en los escolares correspondiéndose con el aumento gradual de las posibilidades funcionales del organismo sometido a la influencia de distintas intensidades de trabajo. En este sentido se encontró que existen etapas de maduración de las diferentes funciones y que

se produce de forma heterocrónica. El descubrimiento de estas regularidades permiten utilizar cargas de distintas intensidades en el proceso docente y resolver de forma adecuada las tareas relacionadas con el desarrollo del aparato locomotor de los escolares en diferentes períodos ontogenéticos.

Se estudió la capacidad de trabajo del aparato locomotor en cuatro grupos de edades de muchachos 15 – 16, 17 - 18 años. Durante su aprendizaje en el instituto tecnológico textil, se produjeron cambios en la fuerza y resistencia muscular de la mano derecha, se encontró una capacidad de trabajo más baja y menores posibilidades del aparato locomotor en los adolescentes de menor edad.

La fuerza y resistencia muscular en los muchachos aumentó fundamentalmente desde 15 y 18 años, la máxima fuerza se alcanza a los 17 años y entre los 17 y 18 años no existen diferencias, de la misma manera se comportó la resistencia muscular.

La alteración de la regulación nerviosa en la actividad del sistema cardiovascular puede ser provocada por distintas causas. Estas pueden estar dadas por una excesiva carga física, un elevado ritmo de trabajo y una tensión nerviosa superior a la que se puede soportar. Al cumplir tareas de producción para las cuales los estudiantes aún no están bien preparados, pueden haber casos en que en el sistema nervioso central se produzcan durante un tiempo prolongado procesos muy fuertes de excitación.

La suma de las huellas de excitación sucesivas puede sobrepasar un límite a partir del cual comienza la alteración de la concordancia entre la fuerza de la excitación y la magnitud de la acción refleja. Esto puede convertirse en principio de alteración de los procesos normales de la acomodación de las funciones para la actividad común de trabajo. Las alteraciones de las funciones del sistema cardiovascular se producen cuando los excitantes condicionados, que provocan un efecto contrario obran simultáneamente.

Algunos investigadores han realizado, para comprobar los procesos de adaptación del sistema cardiovascular para el trabajo y prevenir oportunamente la posibles alteraciones de las funciones cardiovasculares los métodos de determinación de la frecuencia del pulso y el nivel de la presión de la sangre. En condiciones fisiológicas normales la

presión arterial está sometida a notables oscilaciones. Durante el trabajo físico la presión arterial aumenta pero no de forma significativa.

Cuando se aplica un entrenamiento físico intenso la presión arterial es más elevada que en aquellas personas que no lo realizan. La presión arterial sistólica y diastólica aumentan con la edad.

Se ha comprobado en algunas investigaciones por algunos autores, S.A. Kosilov (1968), Dr. Silvio Viña Brito (1985), N.V. Antropova, A.G. Jripkova (1985) que la reacción correcta del sistema cardiovascular ante el trabajo muscular consiste en el aumento moderado (hasta 160 mm de la columna de mercurio) de la presión arterial mínima de la sangre con una aceleración del pulso no mayor del 50 % de la magnitud inicial.

En los tipos que conjuntamente con la alta carga física están relacionadas con la acción de una elevada temperatura, la adaptación de la actividad cardiovascular tiene ciertas características. En tanto que el trabajo físico conduce a la elevación de la presión arterial, la elevada temperatura del aire y el calor estimulan la dilatación de los vasos sanguíneos, por lo que primeramente se observa una elevación de la presión arterial, disminuyendo luego por la influencia de la temperatura ambiental.

Algunos investigadores S.A. Kosilov (1965), Arthur C. Guyton, Dr. C. C. Arcia, Dr. E. Bravo Santos, Dr. Ortega Martínez coinciden en que el pulso disminuye con la edad probablemente por el tamaño del corazón. También se observa coincidencia en el estudio de estos autores en que la frecuencia del pulso tiende a aumentar con la actividad.

El pulso varía entre los límites que dependen del grado de aptitud del individuo y de la intensidad del trabajo. Valores frecuentes de estos límites son 70 P/m en reposo y hasta 200 pulsaciones en un ejercicio muy intenso.

El ritmo cardíaco es relativamente mayor si la carga de trabajo físico se hace con los brazos y en trabajos con aplicación de fuerza sin movimiento a lo que se le denomina trabajo estático.

Una misma carga de trabajo física provoca un ritmo cardíaco mayor en un ambiente térmicamente satisfactorio. Un estado emocional y el nerviosismo durante la realización de trabajo de intensidad pueden alterar también el ritmo cardíaco.

Para una misma carga de trabajo físico las mujeres requieren un mayor ritmo cardíaco debido al menor contenido de hemoglobina en la sangre y a ser menor su talla, Dr. Silvio Viña Brito (1985). Bajo la influencia del trabajo muscular la frecuencia del pulso y la tensión sanguínea crece casi proporcionalmente a la intensidad del trabajo.

De lo anteriormente señalado se deduce que simultáneamente con la adaptación del sistema cardiovascular para el trabajo debe verificarse también la adaptación correspondiente de los órganos de la respiración.

El mecanismo fisiológico de regulación de la respiración incluye los reflejos condicionados que aparecen en la reacción de la respiración ante las variaciones que se operan durante el trabajo, así como las reacciones reflejas innatas ante excitaciones del centro respiratorio.

La cantidad de aire inspirado y espirado durante cada respiración puede variar en grandes proporciones. En reposo con cada movimiento respiratorio la persona puede inspirar y espirar de 300 a 500 cm³ de aire como promedio, durante el trabajo la profundidad de la respiración es más estable.

En estado de reposo los movimientos respiratorios son menores que durante el trabajo. En todas las acciones de trabajo los movimientos respiratorios deben funcionar rítmicamente. La ventilación pulmonar ha de crecer de acuerdo con las exigencias de O₂ preferentemente como resultado de la intensificación de las inspiraciones y espiraciones y en menor grado, como resultado de la aceleración de la respiración.

La ventilación pulmonar aumenta con la intensidad del trabajo desde 6 litros/minuto durante el reposo hasta 150 l/mtos durante el trabajo pesado. Esta variación se compensa con una mayor o menor extracción de O₂ del aire inspirado en los pulmones para obtener el necesario según la demanda del organismo.

Los investigadores demuestran, Arnoldi T.A. (1971), Karzov (1972), Kosilov S.A. (1973), Pavlovich K.E. (1977) y otros, que los cambios fisiológicos fundamentales que se

observan en el proceso de adaptación de los escolares a las condiciones laborales son dadas en los sistemas nervioso, cardiovascular, respiratorio y aparato locomotor. Estos cambios fisiológicos que se producen en el organismo no siempre son del mismo grado pues están en relación con la dificultad del trabajo.

Las investigaciones realizadas por diferentes autores extranjeros sobre el estado funcional del organismo de los escolares en el proceso de ejecución de operaciones con metales, han demostrado que las más voluminosas son el corte y limado. La frecuencia del pulso fue más alto que en las restantes operaciones (131 y 110 por minutos respectivamente) y también el más alto consumo energético. Se encontraron cambios insignificantes en la pulsaciones por minutos durante las operaciones de medición y precisión de detalles.

En el procesamiento de la madera la operación de mayor volumen por el consumo energético fue el corte. Durante este tipo de trabajo el pulso alcanzó una frecuencia de 122 por minuto.

Estos datos le han permitido a autores como Kamiskaya T.N., fundamentar el tiempo óptimo que pueden trabajar los adolescentes sin receso. Así para los escolares de 12 - 14 años el tiempo óptimo de trabajo en operaciones de gran volumen es de 10 minutos y para los menos voluminosos de 15 minutos.

Para los escolares de 10 - 11 años el tiempo es un poco menor, alcanzado de 6-9 minutos al trabajar con metales y de 8 - 11 minutos en el taller de madera. De la misma manera han sido determinados en investigaciones realizadas en Rusia y otros países, indicadores como el número óptimo de operaciones durante el trabajo de los escolares, así como la estructura de estas en el proceso productivo. Las condiciones de trabajo en el taller también han sido estudiadas. Entre ellas tenemos iluminación, el ruido, etc.

A manera de ejemplo presentaremos el tiempo de trabajo permisible en condiciones de ruido para escolares de 14-15 años, ante una intensidad de ruido de 75 dB- se les permite trabajar 3 horas continuadas, 80 dB- 2 horas de trabajo, 85 dB- 1 hora, 90 dB- media hora y 95 dB- o más no se les permite realizar trabajo alguno.

Los datos obtenidos por Ponomarenko I.I. y otros (1981) confirman el hecho que en los adolescentes sometidos al ruido continuado en talleres, la sensibilidad auditiva se reduce de 2-4 veces con respecto a la de los adultos en iguales condiciones.

Esto significa que en los talleres docentes es necesario tomar las medidas de protección necesarias contra el ruido.

3.4 Implicaciones fisiológicas de la posición del cuerpo durante la actividad laboral

Según datos de la Biomecánica, la posición del cuerpo humano se determina por su orientación y ubicación en el espacio, así como por su relación con el apoyo.

Cada una de las posiciones se caracteriza por ciertas condiciones de equilibrio, determinadas en lo fundamental por la dimensión de la superficie de apoyo y por una determinada disposición recíproca de los eslabones del aparato de apoyo, además, por el grado de tensión de los músculos, la posición de los órganos internos, el estado de los sistemas circulatorio y respiratorio y por consiguiente, por el gasto de energía.

La posición de pie es la más natural para el hombre. Su mantenimiento se asegura por la existencia de una serie de particularidades anatomofisiológicas del cuerpo:

- Las curvaturas de la columna vertebral y el ángulo del hueso ilíaco de 40-45 grados, contribuyen a la distribución uniforme de la fuerza de gravedad del cuerpo y la tracción muscular.
- Los discos intervertebrales cartilaginosos amortiguan los golpes de los movimientos y aseguran la movilidad de la columna vertebral.
- La disposición recíproca de los órganos internos y sus inserciones están más adaptadas a la posición vertical.
- En esta posición el hombre tiene condiciones favorables para la observación visual, el desplazamiento y las coordinaciones sensomotoras.

Sin embargo, el mantenimiento de la posición "de pie" es más fatigosa que la posición "sedente" puesto que requiere de un considerable trabajo de los músculos para balancear y mantener el equilibrio del cuerpo, se eleva el consumo de energía, aumenta

la presión hidrostática de los vasos sanguíneos y disminuye el retorno venoso mientras se aumenta el gasto cardíaco.

Se puede considerar una postura laboral normal en la posición de pie, la postura en la cual el hombre no tenga que inclinarse hacia adelante más de 15 grados. Las inclinaciones hacia atrás y hacia los lados son indeseables. Conviene evitar las posiciones laborales fijas durante mucho tiempo (García Batista, G.1985).

Al cumplir algunos tipos de actividad laboral hay que prever que se alternen las posiciones laborales sedente y de pie, lo cual permite cambiar de músculos que soportan la carga estática.

En aquellos trabajos donde se empleen grandes grupos musculares como guataquear, cortar cañas, etc., no es posible que el individuo trabaje una jornada laboral con una intensidad que requiera el consumo máximo de oxígeno, recomendándose como límite admisible la intensidad del 30 % del volumen máximo de oxígeno (García Batista, G. 1986).

En resumen podemos plantear que:

- Cuando se aplican los principios higiénicos estudiados en la organización del régimen de trabajo, mejoran el nivel de actividad de los alumnos, la distribución de las operaciones, el pulso y el nivel de fatiga.
- Existen fluctuaciones en los indicadores fisiológicos estudiados. La fuerza ante un trabajo estático aumenta, la resistencia muscular disminuye. De la misma manera no se observaron cambios significativos en diferentes indicadores al establecer la relación con el nivel de desarrollo físico.
- Ante una actividad de carácter dinámico, se incrementó el volumen de trabajo y disminuyó el nivel de fatiga, lo que se corresponde con el nivel de los alumnos.
- Existe una relación positiva entre los indicadores de fatiga y algunos de los restantes estudiados: Volumen de trabajo y nivel de fatiga en un trabajo dinámico, por lo que pueden tomarse en cuenta por el profesor para la dosificación de las cargas laborales.

- Para la valoración higiénica de la actividad laboral en los talleres docentes, es posible utilizar el sistema de principios y requisitos higiénicos aplicados en el trabajo experimental, así como los indicadores fisiológicos que más varían bajo los efectos de la carga laboral.
- La organización higiénica de la actividad laboral en los talleres docentes de la Secundaria Básica, constituye una vía de integración del estudio-trabajo que favorece el fortalecimiento del estado de salud de los adolescentes, así como el desarrollo de una serie de cualidades positivas de su personalidad.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

1. Identifique los problemas actuales de la higiene de la actividad laboral en niños, adolescentes y jóvenes. Plantee los cambios que deben realizarse a la luz de la realidad y el contexto actual en que vivimos.
2. Reflexione sobre el papel que juega la higiene de la actividad laboral en la formación integral de niños, adolescentes y jóvenes. ¿Qué acciones deben realizarse para perfeccionar el desempeño profesional de los educadores?

Bibliografía

1. Aguayo Sánchez, A.M. "Lecciones de higiene escolar" Habana. Cultural S.A. 1929. Págs. 109-213
2. Aguilar Valdés L. y otros. "Estudio de algunos aspectos del ambiente social y aprovechamiento escolar en niños de primaria". Trabajo presentado en la Sociedad de Higiene y Epidemiología. Mayo 1984.
3. Aguilar Estévez, T. "Principios teóricos para el estudio experimental de la adaptación de los escolares a cargas intelectuales y físicas". TCI. La Habana ISPEJ Varona. 1986.
4. Almirall Hdez. P.; J. González Muñoz. "Fatiga, calor y producción en cadena". En Revista cubana de Higiene y epidemiología No. 2. Abril-Junio 1990. Pág. 201-209.
5. Antrópova M.V. "Fundamentos de Higiene escolar". La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1978. 286 p,

6. Arbesú González N. "Influencia de distintos regímenes de movimiento en el estado funcional del organismo de los escolares cubanos". Resumen de Tesis doctoral. Moscú. 1981 (En Ruso).
7. Arcia Piloto C. "Capacidad de trabajo físico y mental en adolescentes". Congreso Nacional de Higiene y Epidemiología. 1987.
8. Arnoldi, I.a.; Kondratieva I.N. "Trabajo y salud de los adolescentes". Moscú. Editora Medicina. 1972. 64 p.
9. Chiong Molina Ma. O. "La higiene de la actividad docente". C. Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1995.
10. De Armas Rodríguez, M. "Raíces históricas de la combinación del estudio con el trabajo". En Revista Educación. Enero-Marzo 1985. No. 56. Pág. 94.
11. Díaz Castillo, A. y otros. "La escuela al campo y su repercusión en el organismo del estudiante". En Boletín epidemiológico No. 7. C. Habana. 1984.
12. Fernández Echavarría, A. "Fisiología el Trabajo". Nociones generales. C. Habana. Editorial Científico-Técnica. 1977.
13. Figueredo Rodríguez, A. "Condiciones microclimáticas y su relación con la concentración de polvo en Talleres de Educación Laboral". C. Habana. TCI. ISP "E.J. Varona". 1988.
14. Fokina N.S. "Higiene del trabajo en los Talleres". En Shkola y Proizvodstvo. No. 21. 1985. Pág. 25-27.
15. García García, T. "El adolescente en el medio laboral". Trabajo de Especialista de 1er. Grado en Higiene escolar. La Habana, 1981.
16. García Batista, G. "Particularidades funcionales del aparato locomotor de los escolares cubanos". En: Revista Varona. No. 15. Año VII. 1985.
17. García Batista, G. "Valoración higiénica del aparato locomotor de los escolares contemporáneos de 7-17 años". Moscú. Resumen de Tesis doctoral. 1986.
18. García Batista G. Fisiología del desarrollo e Higiene escolar. Selección de temas. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 2007.
19. Kaminskaya G.N. "Determinación de la duración óptima en la realización de las operaciones laborales fundamentales de los alumnos de 4º grado". En: Higiene y Sanitaria. Moscú, 1982.

20. Karzov I.D.; Pavlovich K.E. "Criterios fisiológicos en la preparación profesional de los adolescentes para diferentes profesiones". Moscú. Editorial Medicina, 1977. Pág. 176.
21. Koroliy F. "Lenin y la Pedagogía". Moscú. Editorial Progreso. 1977.
22. Kosilov S.A. "La fisiología del trabajo y la enseñanza productora". Moscú. Editorial Progreso. 1965. 250 p.
23. Martí Pérez, J. "Escritos sobre educación". La Habana. Editorial ciencias sociales. 1963.
24. Martí Pérez, J. "Obras Escogidas". Tomo II. La Habana. Editora Política. 1979.
25. Marx C., Engels F. "Obras Escogidas" Tomos I y II. Editorial, Progreso. Moscú, 1982.
26. Norma Cubana. "Iluminación natural en edificaciones" No. 005. 1980.
27. Norma Cubana. "Ruido". 19.01.04. SNPRT 1981.
28. Norma Cubana. "Aire en la zona de trabajo". 19.01.03. SNHT. Requisitos higiénico sanitarios.
29. PCC. Tesis y Resoluciones. I congreso del Partido Comunista de Cuba. Tesis sobre política educacional. C. Habana. Editora Ciencias Sociales. 1978. Pág. 9.
30. PCC. Programa del PCC. La Habana. Editora Política. 1978.
31. Rachenko I.P. "Organización científica del trabajo del profesor". Traducción del Ruso. Moscú. 1982.
32. Rojas Martínez, A. "El ambiente laboral y las variables fisiológicas en estudiantes de confecciones textiles". Trabajo de especialista de 1er. Grado en Higiene escolar. C. Habana, 1985.
33. Torriente Pallido, A. "Aplicaciones y confiabilidad de una prueba para medir síntomas subjetivos de fatiga. Trabajo de especialista de 1er. Grado de Medicina del trabajo. C. Habana. 1982.
34. Viña Brito, S. , Gregori Torada, E. "Ergonomía". C. Habana. Ediciones ISPJAE. 1985.
35. Weiner, D.A. "Normal hemodynamic ventilation and metabolic response to exercise". Archiver of internal Med. 143: 2173-2175, 1983.

36. Yoshitake H. "The characteristic patterns of subjective fatigue symptoms". En: *Ergonomics*. No. 21/3 P. 231-233. 1978.
37. _____ "Educación laboral. Programa para la escuela media". 7º, 8º y 9º grado. MINED. Cuba. 1980.
38. _____ "Educación laboral. Orientaciones metodológicas" 7º, 8º y 9º grado. Editorial Pueblo y Educación. MINED. 1980.

CAPITULO 5

La actividad agrícola en la educación cubana. Experiencias y resultados

Dr.C Bárbara Companioni Trimiño

Dr.C Ma Magdalena López Rodríguez del Rey

Es con la proyección política que va alcanzando la educación a partir de 1959, que se crean las condiciones para poner en vigor las ideas de marxista y martiana, herencia ideológica afirmada en la combinación acertada de sus principios de la Revolución y que se concretan en el proyecto de Fidel y de todo el pueblo en estos 45 años de Revolución. Más de una vez, se encuentran referencias importantes, en la obra martiana. Allí están expuestas las ideas relacionados con la producción agrícola y el impulso que debían otorgarle los cubanos en la instrucción pública en cuanto a los cultivos, cuidado de las tierras y el desarrollo agrícola con el objetivo de comprender que la riqueza agraria es la base de la economía, considerando la tierra como madre, o fundamento de fortuna y de paz.

A todo esto Martí le dedicó especial atención. Estudioso de los problemas del agro, se proyectó, con visión profunda e inteligente, en función de la educación del campesinado como una solución para eliminar la miseria del hombre del campo de aquella época. Indudablemente le concedió a la riqueza agrícola un lugar primordial; la consideró la productora de materias primas necesarias, más rápida que la industrial y más estable que la minera, por tanto, defendía la idea de que al país que la desarrollase podía ofrecer a su pueblo, un verdadero bienestar.

El propio Martí asegura que si un hombre se le instruye desde pequeño adecuadamente en relación con las actividades agrícolas, se le despertará la curiosidad y tendrá necesidad de profundizar en el conocimiento de ella, que es lo mismo que acceder de manera motivada a las ciencias, lo cual garantizará el futuro, sin correr riesgos ni desengaños, estaremos seguros entonces de la calidad de vida que tendremos en el futuro, o lo que es lo mismo, de la cultura agrícola que se posea, dependerá la subsistencia del país.

Inspirado en el pensamiento martiano y de acuerdo con nuestras condiciones concretas en Cuba se ha proyectado siempre la intención de educar desde edades tempranas a los niños en este sentido el gobierno cubano ha planteado la necesidad de enseñarles a apreciar que: La agricultura es la única fuente constante, cierta y enteramente pura de riqueza. Y es que el valor de la agricultura, como actividad formativa trasciende la formación laboral o vocacional y se conecta directamente con la formación integral de las nuevas generaciones; pero, para ello es necesario mantener a los jóvenes actualizados en cuanto al conocimiento de la tierra, no solo por los libros de forma indirecta, sino más cerca en contacto directo con la naturaleza, porque los que viven dentro de ella tendrán fuerza para sobrevivir y sostener al país.

El proyecto educativo de la Revolución encontró un marco propicio para llevar estas ideas a la práctica, como expresión de un desarrollo paulatino, creador y contextualizado de la política y la práctica educativa; sin embargo, no se puede dejar de reconocer que la actividad agrícola estuvo presente en los proyectos educativos de la primera mitad del Siglo XX, sobre todo en la década del 40, por la impronta que dejó la concepción pedagógica de la Escuela Nueva y el interés marcado por favorecer el proceso, formativo de los alumnos según las posibilidades reales del contexto.⁷

El cambio político del 1959, realzaría el papel de la actividad organizada con este fin desde sencillas labores, hasta la práctica sistemática del trabajo productivo agrícola, tanto en la escuela primaria como en los centros de enseñanza media y media superior. En 1962, surgen las primeras experiencias con alumnos habaneros. Estos fueron movilizados a las montañas orientales a recoger café, labor que se fue sistematizando y los estudiantes de tecnológicos, preuniversitarios, se incorporaron a las labores agrícolas vinculadas a la atención cultural de cultivos tales como caña, tabaco, cítrico.

Para 1966 comenzaría a generalizarse la experiencia del denominado Plan la escuela al campo, desarrollada como experiencia en Camaguey, y cuatro años más tarde ya en el 70 y a partir de los resultados obtenidos en la ejecución de estas actividades, se creó

⁷ Emergen así, en esta época y de manera curricular la presencia de actividades desarrolladas en los Huertos y Jardinería sobre todo para la enseñanza primaria, mientras en el bachillerato los estudios técnicos de Agrimensura serían opcionales de acuerdo con los intereses individuales de los alumnos.

una amplia red de centros en el campo los cuales contaron con las condiciones esenciales para combinar en forma sistemática el estudio con el trabajo.

En los Congresos del Partido Comunista de Cuba se valoró más de una vez el desarrollo positivo de esta actividad, y se planteó la necesidad de perfeccionar cada vez más la organización y la metodología del trabajo productivo de los alumnos, tomando en consideración las transformaciones de la economía nacional⁸ y los requisitos científicos y pedagógicos puestos en vigor por el perfeccionamiento del sistema nacional de educación.

Los avances en la aplicación del principio estudio trabajo en el orden formativo como en el trabajo productivo y social, comenzó a definir la concepción de cada una de las modalidades que permiten el vínculo de la actividad agrícola a la formación de los escolares, adolescentes y jóvenes. Veamos sus especificidades:

Los huertos escolares,

Tienen sus antecedentes en la experiencia del seminternado de primaria Héroes de Yaguajay en el cual, de forma ascendente en el curso 1976-1977, ya contaba con 521 huertos y 228 parcelas productivas para un total de 181551 alumnos vinculados a la actividad, pero sólo un año después por razones de orden objetivo y subjetivo, se produjo un descenso en el número de huertos y se evidenció una falta de atención a la actividad. Entre las razones que incidieron pueden señalarse aspectos que aparecen en los resúmenes de los fines de curso, de la década del 80, tomando como referencia el del curso 1984- 1985 donde se plantean las siguientes:

- Huertos desactivados y sus tierras utilizadas para otros fines.
- El transporte asignado a los huertos pasó a las empresas escolares.
- Se dejó de entregar el vestuario y el calzado de trabajo.
- Se dejaron de programar las siembras.
- Se incumplían los horarios previstos para el desarrollo del trabajo.

⁸ Cuba. Economía en Período Especial, 1996

- Dejaron de funcionar las comisiones de apoyo a los huertos escolares en las diferentes instancias.
- Se dejaron de planificar las semillas y otros medios indispensables, para el desarrollo de los huertos
- Algunas empresas dejaron de apoyar esta tarea, alegando no poseer los recursos financieros necesarios.

En los análisis anuales del MINED, se hizo evidente la crítica a la escuela, los municipios, las provincias y el propio ministerio que no reaccionó oportunamente ante los problemas que venían teniendo lugar.⁹

A mediados de ese propio curso 1976 -1977, se inicio un reforzamiento del trabajo encaminado a lograr el incremento de huertos parcelas y la creación de jardines y canteros donde los niños pudieran realizar labores agrícolas y socialmente útiles. La respuesta, por tanto incluyó la búsqueda de soluciones a las dificultades a partir del aumento de la relación hombre – parcela productiva y la vinculación de los alumnos. Sin embargo, independientemente de los avances en algunas provincias, las dificultades con la preparación de las tierras, equipos de regadíos, la elaboración de los planes de producción y la asistencia de algunos maestros, así como las insuficiencias en los suministros de semillas y otros aseguramientos continuaría afectando el buen desenvolvimiento de este tipo de modalidad.

Las escuelas al campo

Nacida para que los estudiantes apoyaran el proceso de transformación económica y en la misma medida se incidiera en su formación, mantuvieron un carácter más flexible ajustado a las condiciones de cada momento. Por ejemplo, el tiempo que inicialmente estuvo entre los 45 y 30 días llegó a mantenerse por 21 y hasta 15 días en fechas más recientes.

Por otro lado, la participación de miles de estudiantes se vio afectada por falta de capacidad en determinados albergues, poca exigencia y negligencia que se

⁹ Resumen del trabajo anual del MINED año escolar 1980- 1981 capítulo VII Trabajo Educativo, ch – estudio- trabajo pág 182.

manifestaron en el incumplimiento de las normas establecidas para esta actividad. Esto, unido a accidentes lamentables, los problemas con la higiene y la alimentación, el vestuario, la inestabilidad con el transporte nocturno de auxilio fueron disminuyendo las influencias formativas y el reconocimiento social que había alcanzado esta actividad en los primeros años.

Varios proyectos centraron su interés en eliminar estos problemas; el Partido, el Gobierno y las direcciones del MINED laboraron arduamente en mejorar las condiciones materiales y de vida, de recreación a fin de hacer agradable este período. No obstante, durante todos estos años se hizo evidente que los problemas organizativos, las dificultades materiales y económicas que atravesó el país durante estos últimos años incidieron notablemente en la puesta en práctica de una idea avalada y fundamentada por la Pedagogía cubana.

Las escuelas secundarias básicas en el campo

Fue otra modalidad. Estas se crearon en el curso 1972-1973 para atender a los escolares del primer ciclo de enseñanza media, al asumir una concepción politécnica e integral de su organización y con características peculiares, el alumnado generalmente procedente del área urbana, es interno, combina sistemáticamente el estudio y el trabajo durante todo el curso escolar, convirtiéndose en un pilar importante en los planes de desarrollo económico.

En un inicio, las condiciones óptimas que se crearon para el cumplimiento de objetivos precisos de una nueva sociedad, convirtieron a la escuela secundaria básica en el campo en una profunda innovación pedagógica. Sin embargo, las dificultades y problemas organizativos, el atraso del horario de trabajo, el incumplimiento de algunas empresas en el mantenimiento de herramientas, las insuficiencias en la programación del trabajo, el ajuste de las normas, la información de los resultados de su labor, la ubicación de los guías agrícolas y el aseguramiento de otros medios necesarios incidió en el incumplimiento de los fines formativos de esta idea en la práctica.

Se puede apreciar que el trabajo educativo tuvo afectaciones, hubo centros donde la información a los alumnos, la divulgación de los resultados y los análisis de la labor no se realizaron, lo cual indica falta de solidez en la formación de los adolescentes, cuando

no se trata de que los estudiantes vieran el trabajo por el trabajo o la vida laboral de manera formal, porque así este dejaría de ser educativo.

En 1979 en el intercambio de experiencias sobre el trabajo productivo de los estudiantes fue debatido¹⁰ y de ello se derivó la firma de convenios de trabajo entre el Ministerio de la Agricultura y el Ministerio de Educación, donde se precisaba los niveles de responsabilidad de las tareas a resolver.

Todas estas modalidades se sustentaron en aspectos básicos, tales como la educación de la colectividad, formación del estudiante como productor, la educación a través del enlace del joven estudiante con el trabajador del campo y la combinación del estudio con el trabajo principio que resume todo lo anterior. Evidentemente la educación no puede solo transmitir conocimientos y experiencias sobre hechos, sino tiene que enseñar al alumno el saber hacer o el cómo hacerlo desarrollando además- del intelecto, las manos¹¹

Durante la década del 1980 al 1990 la propia dinámica socioeconómica fue la que provocó el auge del trabajo de los estudiantes en la actividad agrícola. Ya a finales de la década se enfrenta a un período especial que se hizo sentir en la alimentación del pueblo, viejas insuficiencias como es el caso de poco aprovechamiento de las tierras disponibles en los centros internos lo que pudo fomentar el autoconsumo, poco abasto de agua, en las escuelas en el campo muchos problemas organizativos de la agricultura, ausencia al pase, certificados, dictámenes médicos, enfermedades transitorias, falta de transporte, pases extraordinario. Todo esto tuvo su expresión máxima en el descenso que tuvo la incorporación de los alumnos y profesores a las actividades de escuela al campo en estos años lo cual se correspondió con que las empresas agrícolas solicitaban, cada vez menos estudiantes para estas actividades; por ejemplo en el curso 89-90 dejaron de movilizar 17487 estudiantes por esta causa.¹²

¹⁰ Fue debatido por el Ministerio de Educación y el Ministerio de la Agricultura (motivo intercambio de experiencias).

¹¹ Para dar cumplimiento al principio de estudio trabajo, como piedra angular de nuestra Pedagogía se orientan los objetivos educativos y económicos en función de la preparación del hombre para la vida. Es este el principio que caracteriza nuestra educación y la identifica internacionalmente pues constituye la base de nuestra pedagogía.

¹² Indicaciones Metodológicas y de Organización para el desarrollo del trabajo en el Ministerio de Educación, durante el Curso Escolar 1989-1990. Libro 1. Educación General Politécnica y Laboral. Educación Especial

Todas estas insuficiencias estuvieron en la agenda de trabajo del PCC y del Ministerio de Educación del territorio pero la situación económica del país dibujaba un nuevo contexto y exigía la reconceptualización de la función educativa de estas vías de manera tal que sin renunciar a la actividad agrícola en el currículum se evitara, el mal uso de recursos, y las influencias negativas que podían generarse a partir de las condiciones reales que enfrentaban los campamentos y las zonas previstas para esta función, porque las condiciones no eran propicias.

Por otro lado, desde 1986, se comenzaron a implementar los programas de variantes para la asignatura Educación Laboral en las cuales atendiendo a las posibilidades que tenía cada escuela, esta determinaba que variante asumir, donde la agricultura constituyó una de ellas. Para ello se aplicaron varios programas en diversas áreas de trabajo, tales como cultivos varios, cultivo del tabaco, del cítrico, de la caña de azúcar, además de los procesos industriales de los diferentes cultivos y el mantenimiento y reparación de la técnica agrícola.

Esta variante de agricultura, en algunas escuelas, se aplicó en las áreas de autoconsumo, y en otras empresas agrícolas cercanas a la escuela, donde se contó con el apoyo de estas empresas, de acuerdo a las posibilidades que tenía cada territorio donde se destacan las provincias de Pinar del Río, Villa Clara y Santiago de Cuba que fueron las provincias donde se pudo constatar la aplicación de la variante de agricultura.

Aunque las condiciones del surgimiento de esta variante no están relacionadas directamente con las insuficiencias y problemas de la escuela en y al campo y la actividad productiva antes mencionada, sí constituyó una vía para continuar el vínculo del estudio con el trabajo en relación con la agricultura. No obstante, de las posibilidades formativas de la variante agrícola, está fue la menos utilizada, porque no siempre se aprovechó todo el apoyo que podían brindar los centros del territorio principalmente los Institutos Politécnicos Agrícolas, hay que reconocer además que no se tuvieron en cuenta las profesiones y oficios deficitarios, así como la continuidad de estudios para organizar esta variante en la escuela, además, en algunos casos en que sí se tomó la agricultura, no siempre se logró que el alumno recibiera un conocimiento

técnico sobre aquello en lo que debía trabajar, con lo cual disminuyó notablemente el carácter politécnico que debían ofrecer; así como la fundamentación científico – técnica relacionada con el cultivo con el cual trabajaban.

Ya en la década de 90 se producen en Cuba, cambios importantes producidos por el Período Especial sin renunciar a nuestros ideales socialistas. Se produjo un profundo proceso de transformaciones para adaptarse a las nuevas realidades del mundo, reconstruyéndose la vida del país particularmente en sus bases económicas.¹⁴

El país se vio obligado a sobrevivir, adaptarse y reinsertarse en un nuevo mundo, en medio de una profunda y peligrosa desestabilización económica interna, provocada por las fuerzas provenientes de su ambiente exterior, como fueron el desplome del campo socialista y el recrudecimiento del bloqueo. Todo esto provocó un proceso de apertura económica de la economía hacia el exterior. También, en el orden interno, se hicieron efectivas algunas transformaciones en el sistema de relaciones de propiedad dentro de las que se pueden citar la propiedad estatal la propiedad cooperativa y la propiedad privada campesina, cambia la estructura de la propiedad del agro y surgen nuevas figuras económicas, las UBPC¹⁵, pasando a ser predominante en 1993 la propiedad cooperativa.¹⁶

Para entonces, también se crearon contingentes agrícolas y se incrementaron las movilizaciones temporales de la población hacia la agricultura; éstas medidas sirvieron temporalmente para amortiguar la caída de la producción, pero la dinámica de la coyuntura demostró que no era la solución definitiva. La tensión creada por la liquidez excedentaria y la pérdida de la función estimuladora del salario se dejó sentir también en este sector. Las grandes empresas agrícolas fueron fuertemente impactadas en sus

¹⁴ En 1994 se logra detener el decrecimiento de la economía y en 1995 comienza a hablarse de inicio de recuperación, se detiene el descenso abrupto de los niveles de actividades económicas en algunos sectores, crece cada vez más la inversión del capital extranjero y mejora los resultados como la construcción, el turismo y la producción azucarera, independientemente de que se encontraron mercados para los productos de exportación estos logros no fueron sostenidos en aquel momento y dependieron mucho de los resultados del enfrentamiento de peligrosas barreras, como los efectos del agudizado bloqueo norteamericano y los problemas de baja eficiencia que padece la economía.

¹⁵ Unidades Básicas de Producción Cooperativa.

¹⁶ Se producen cambios organizacionales en la nueva estructura de la propiedad agraria, en breve lapso de tiempo se añadieron a los escasos conglomerados de cooperativistas y campesinos una masa de nuevos cooperativistas y campesinos.

recursos, no podían asumir los cambios, ni introducir formas de estimulación que dieran respuesta a las crecientes necesidades de la fuerza laboral. Todo esto, trajo como consecuencia la desaparición de las condiciones de funcionamiento de las grandes empresas agrícolas, que obligó a buscar soluciones que, considerando las particularidades y necesidades del país pudieran satisfacer el principal objetivo de este sector: el aseguramiento de la alimentación básica del pueblo.

A partir de las necesidades concretas, en los últimos años, se ha desarrollado en Cuba un fuerte movimiento agrícola en las ciudades y asentamiento poblacionales al cual denominamos Agricultura Urbana con el objetivo de obtener la máxima producción de alimentos diversos, frescos y sanos en áreas disponibles anteriormente improductivas. Esta agricultura tiene un claro sentido de sostenibilidad. El destino de la misma constituye un fuerte apoyo al cumplimiento de consumo mínimo energético / proteico de la población. A ella se han vinculado un considerable número de trabajadores y constituye una de las más notables manifestaciones en la agricultura por su impacto social, se ha impregnado dinamismo e innovación a este movimiento en cada territorio a través de Granjas Urbanas Municipales. Actualmente dedicar nuestros espacios vacíos a la producción de alimentos ha resuelto considerablemente la alimentación de la población además de sanear y embellecer a su vez a nuestras ciudades.

Estos cambios estructurales antes mencionados tuvieron su repercusión en la escuela, ya no se hacía necesario la masividad en la incorporación de los estudiantes en las actividades agrícolas por lo que se redujo en un 50% aproximadamente, los estudiantes fueron ubicados en otras actividades tales como la FAPI¹⁷, las BELCA¹⁸ y en ocasiones en organopónicos en la propia ciudad insertándolos de acuerdo a las necesidades de algunas granjas estatales que demandaban fuerza de trabajo. Sin dudas, la búsqueda de soluciones al respecto recurre a la reconstrucción de la experiencia y a una contextualización objetiva desde la realidad escolar, de hecho las nuevas formas de agricultura, asociadas a la vida en la ciudad puede ser una alternativa viable para incidir en la formación integral.

¹⁷ FAPI significa fuerzas de acción pioneril

¹⁸ Brigadas estudiantiles de lucha contra el Aedes aegypti.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

1. Valore los efectos logrados por la actividad agrícola en el proceso formativo de niños, alodescientes y jóvenes. Plantee vías para su perfeccionamiento.

Bibliografía

De Armas Rodríguez, M. "Raíces históricas de la combinación del estudio con el trabajo". En Revista Educación. Enero-Marzo 1985. No. 56.

Díaz Castillo, A. y otros. "La escuela al campo y su repercusión en el organismo del estudiante". En Boletín epidemiológico No. 7. C. Habana.

García García, T. "El adolescente en el medio laboral". Trabajo de Especialista de 1er. Grado en Higiene escolar. La Habana, 1981.

Indicaciones Metodológicas y de Organización para el desarrollo del trabajo en el Ministeriode Educación. Curso Escolar 1989 – 1990. Libro 1. Educación General, Politécnica y Laboral.

Resumen del trabajo anual del MINED año escolar 1980 – 1981. Capítulo VII. Trabajo Educativo, Ch – estudio - trabajo.

Toriente Pallido, A. "Aplicaciones y confiabilidad de una prueba para medir síntomas subjetivos de fatiga. Trabajo de especialista de 1er. Grado de Medicina del trabajo. C. Habana. 1982.

Viña Brito, S. , Gregori Torada, E. "Ergonomía". C. Habana. Ediciones ISPJAE. 1985.

CAPÍTULO 6

Educación ambiental vs promoción de la salud en el ámbito escolar

MSc. Ireida Pérez Fernández.

Dr. C. José Carlos Pérez González.

Desde el triunfo de la Revolución el 1ero de enero de 1959 ha sido desvelo constante del Estado y el Partido el desarrollo de la Educación y su continuo perfeccionamiento, lo que sin dudas ha garantizado una elevada preparación del pueblo y que nuestros resultados educacionales figuren entre los mejores del mundo.

Este cuidado que se materializa en un proyecto educacional socialista, donde la figura principal es el estudiante, ha quedado también recogido en los documentos de los Congresos del PCC, donde se ha aprobado y ratificado la política a seguir.

Consecuentes con lo anterior, el Ministerio de Educación traza las líneas no sólo de trabajo educacional, sino también de la política científica que ha de seguirse en el campo de las ciencias que les son afines a la Educación, con el objetivo de incorporar los resultados que se obtienen en la práctica diaria como forma de perfeccionar continuamente el Sistema Educacional, no escapando a esta premisa aquellas investigaciones que tienen como campo de acción la Educación Ambiental.

Los problemas medio – ambientales constituyen una preocupación del Estado, el Partido y el Gobierno. No pocas veces, en diferentes tribunas de Congresos Nacionales e Internacionales la voz de nuestros principales dirigentes se ha alzado para, en justo reclamo, llamar la atención hacia los principales problemas ecológicos y de protección del medio ambiente.

En la reunión sobre problemas ambientales celebrada en Río de Janeiro, Brasil en 1996, conocida como la Cumbre de Río, se adoptaron importantes acuerdos recogidos en lo que hoy se conoce como la Agenda 21. En este cónclave se evaluó la necesidad de una integración de todos los países unidos para emprender acciones urgentes con vista a lograr de forma inmediata una rápida comprensión de los problemas ambientales existentes, y a su vez definir estrategias encaminadas a la educación de las grandes

masas, de forma tal que el propio hombre se convierta en un necesario e insustituible medio de protección contra el deterioro de su medio – ambiente.

Así, en consonancia con el reto que tenemos por delante como sociedad, se ha producido una evolución significativa en los modos de afrontar el trabajo en educación ambiental: “...se pasa de un modelo basado en la sensibilización, volcado en un gran porcentaje sobre la naturaleza, y destinado en gran medida a la población infantil y juvenil, a otro centrado en la información y la participación, que tendrá los sectores ambientales locales y el sistema global como punto de referencia, y destinado a un público genérico a través de las entidades sociales de producción y consumo y las corporaciones locales”¹⁰. El cambio de modelos no significa que se hayan resuelto las problemáticas relacionadas con la Educación Ambiental y la población infantil y juvenil son considerada como un importante actor de transformación en el cuidado y conservación del medio ambiente.

6.1 La educación ambiental en el Sistema Educativo

Sobre la necesidad de contemplar la inserción de la educación ambiental en todo sistema educativo se considera que debe estar orientada hacia la concientización sobre el ambiente, especialmente en los aspectos de protección de la naturaleza y de cambio en los estilos de consumo, entendiendo la educación ambiental según R. Hunt citado por Ibarra, Guadalupe¹¹ “como un entrenamiento en protección ambiental... que les dé una penetración y convicciones como base para un comportamiento responsable”.

La Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza y sus Recursos (UICN), organismo dependiente de la UNESCO, propuso en 1970, la siguiente definición para la Educación Ambiental:

“Es el proceso de reconocer valores y aclarar conceptos para crear habilidades y actitudes necesarias tendientes a comprender y apreciar la relación mutua entre el hombre, su cultura y el medio biofísico circundante. La Educación Ambiental también

¹⁰ De izquierda a derecha. / María José García Sípido [y otros]. Documento resumen. Conclusiones II reunión subregional sobre la formación continuada en Educación Ambiental del profesorado del nivel medio. – Colombia, OIE, 1997. – 4 p.

¹¹ Ibarra, Guadalupe. Las Universidades ante la problemática ambiental. EN Revista Perfiles Educativos. Vol XIX. No. 78. México, 1997. – p: 57 – 70.

incluye la práctica de tomar decisiones y formular un código de comportamiento respecto a cuestiones que conciernen a la calidad ambiental”.

Consecuentes con estos propósitos la dirección del Ministerio de Educación, creó el grupo multidisciplinario de Educación Ambiental, quien ha tenido a lo largo de estos años la responsabilidad de organizar, dirigir y controlar en todos los niveles de enseñanza el trabajo de educación ambiental como parte intrínseca del proceso docente – educativo.

Desde el curso 97 – 98 se concibió un trabajo de educación ambiental más organizado al diseñarse y ponerse en ejecución un programa director de Educación Ambiental, en el cual se recogen los principales objetivos y contenidos de enseñanza que en este sentido deben desarrollarse en los diferentes niveles de enseñanza.

En este empeño, por demás necesario, dada la importancia del tema y la urgencia del tratamiento, se incluye también la preparación del personal docente. Sin embargo, no siempre en nuestro contexto educacional esta premisa se cumplimenta de la forma en que se orienta al existir falta de preparación del personal docente en el orden metodológico para enfrentar con éxito las actividades que presupone el desarrollo de la Educación Ambiental, considerada por algunas educadores, auxiliares pedagógicas y directivos de la enseñanza complejas.

En contraposición a lo anterior, la experiencia acumulada en Cuba durante todos estos años de Revolución, ha permitido desarrollar estudios [Esteva, M, 1995; Burke, M.T, 1995; Amador, A, 1995; Martínez, F, 1995]¹² en la edad preescolar que demuestran cuán importante resulta que desde estas edades se inicie un tratamiento formativo en el niño, que facilite no sólo su desarrollo físico sino también el establecimiento de hábitos, habilidades y conocimientos que con el debido tratamiento metodológico creen las bases para ir venciendo en niveles superiores la complejidad que el proceso de enseñanza – aprendizaje va alcanzando según se avanza en edad y grado escolar.

Lo anterior nos permite aseverar que desde estas edades existen condiciones psicopedagógicas favorables para iniciar una educación ambiental responsable, lo cual

¹² Estudio sobre las particularidades del desarrollo del niño preescolar cubano. / Ana María Siverio Gómez [y otros] – La Habana : Ed. Pueblo y Educación, 1995. – 271 p.

cuenta con el aseguramiento curricular necesario para ello, si tenemos en cuenta que como parte del plan de estudio de las diferentes enseñanzas por las que pasa el alumno, existen áreas del conocimiento dirigidas a lograr una iniciación de la concepción científica del mundo y los cuidados y preservación del ambiente y la salud de las personas.

Por otra parte, el hecho mismo de poder contar con estas condiciones han de facilitar que se minimicen los problemas a los que se enfrenta la Educación Ambiental, que según Velasco, Francisco, [2000] son:

- El tratamiento alarmista y sin alternativas que se da a algunos problemas.
- La falta de conexión entre las medidas individuales que se implementan y la problemática social.
- El carácter temporal de las acciones propuestas (no conducen a la formación de hábitos)
- La falta de información.
- La falta de diagnósticos de los problemas.
- La tentación de caer en una Educación Ambiental emblemática (campañas)
- La frecuencia de los dobles mensajes.

Para dar respuesta a esta situación es necesario la estructuración de un programa de educación ambiental, que desarrollado por diferentes vías llegue a todas las grandes masas de la sociedad. Según Gaudiano González, los tipos de Educación Ambiental son:

- Formal: desarrollada curricularmente en las instituciones educativas.
- No formal: desarrollada extracurricularmente en las instituciones escolares.
- Informal: desarrollada fuera de las instituciones escolares (ONGs)

Asimismo, Arthur Lucas (1992) al clasificar los tipos de Educación Ambiental que pueden desarrollarse establece también tres tipos fundamentales:

- Educación sobre el ambiente: el ambiente se constituye en contenido curricular. Comprende las actividades educativas que tienen como fin proporcionar información sobre el medio y sus relaciones. Sus objetivos incluyen la capacitación en destrezas o comprensión cognitiva acerca de Mi entorno y de las interacciones del ser humano

con su ambiente. Por ejemplo, un estudio de la influencia de las actividades domésticas de una ciudad sobre la calidad de las aguas subterráneas.

- Educación en el ambiente: es la que se plantea o tiene lugar en el medio, tomando a este como recurso didáctico. Comprende actividades realizadas fuera del aula como las salidas de campo.
- Educación para el ambiente: es la que se define como la dirigida específicamente a la conservación y mejora del medio. Es el objetivo final del proceso de enseñanza – aprendizaje pretende conseguir cambios en las actitudes, aunque éstos no serán efectivos si no van acompañados de cambios de comportamiento.

En la II Reunión Subregional sobre la Formación Continuada en Educación Ambiental del Profesorado del Nivel Medio de los Países Andinos (Santa fe de Bogotá 5 al 7 de marzo de 1997), se plantearon algunas conclusiones, que consideramos importantes.

Para el mejor entendimiento de éstas, los participantes acordaron considerar la **formación continua** en Educación Ambiental como un proceso que en algunos países aún se denomina capacitación, pero en el que resulta recomendable adoptar el término de "**formación**" a fin de favorecer una mejor comprensión y alcance de dicho concepto. ¿Qué características generales debería tener la formación continua en Educación Ambiental?¹³

- La introducción de la Educación Ambiental en los sistemas educativos pone en evidencia la necesidad de un nuevo perfil de profesorado, concienciado y formado para abordar la problemática ambiental, asumir conceptos, procedimientos y actitudes nuevas, dentro de un enfoque sistemático; un profesorado capaz de reflexionar sobre su propia práctica, para transformarla y convertirse en facilitador de aprendizajes significativos de alumnas y alumnos.
- Esta preparación debe ser proporcionada al profesorado desde su formación inicial, entendiéndola como un proceso continuo en el que se ofrezcan itinerarios o vías formativas coherentes con sus necesidades y potencialidades, en los que se

¹³ De izquierda a derecha. / María José García Sípido [y otros]. Documento resumen. Conclusiones II reunión subregional sobre la formación continuada en Educación Ambiental del profesorado del nivel medio. – Colombia, OIE, 1997. – 4 p.

integren aspectos conceptuales, metodológicos, actitudinales y se relacione la teoría con la práctica.

- Esta preparación se debe extender al profesorado de todas las disciplinas o áreas de conocimiento, y no solamente al de ciencias naturales u otras consideraciones afines a estos planteamientos, para superar el sesgo naturalista y adoptar una perspectiva integradora de los aspectos socioculturales y económicos.
- Interesa también una formación enfocada hacia los centros educativos en los que el profesorado se entienda como miembro de un equipo docente que trabaja en proyectos integradores en los que se incluyan aspectos de organización, gestión y funcionamiento escolar.
- Esta formación en Educación Ambiental se debe extender también al profesorado y a los gestores educativos de formación técnica y/o profesional – enseñanzas integradas en el nivel medio en muchos países – y en la que los estudiantes se preparan para una profesión futura en la cual la responsabilidad hacia el medio ambiente es esencial.
- Es también imprescindible la formación de gestores educativos, supervisores, asesores pedagógicos y equipos directivos, vinculando esta formación a la del profesorado de los distintos niveles y modalidades del sistema educativo, promoviendo el intercambio permanente entre los distintos agentes del proceso.

Se considera importante que la formación en Educación Ambiental se extienda a otros profesionales de los ámbitos sociales, económicos y culturales vinculados a la Educación Ambiental.

Por lo que consideramos que el centro educacional es una de las instituciones que a partir de un adecuado trabajo de promoción de salud tiene condiciones idóneas para desarrollar un trabajo de Educación Ambiental, individual y grupal, que responda en parte a las problemáticas planteadas, y a las exigencias en el currículo.

Cualquiera intervención educativa necesita considerar la complejidad del proceso educativo, y sobre todo lo relacionado con el cambio de actitudes y valores, y en este caso específico los relacionados con la Educación Ambiental y la Promoción de la Salud, donde el docente va asumiendo el rol de facilitador del proceso, necesita formarse.

Por otra parte resulta necesario considerar en nuestro análisis lo ya descrito por Carvajal Rodríguez y otros (2013) con respecto a la Promoción de la Salud al enfocar el análisis en la relación entre Salud y Educación planteada en el Foro Mundial sobre Educación efectuado en Dakar año 2000: *la salud como aporte o condición para el aprendizaje, la salud como resultado de una educación eficaz y de calidad y la salud como colaboradora con la Educación para lograr los objetivos de la Educación para Todos*.¹⁴

Es precisamente por ello que al considerar la educación en su sentido amplio hay que verla como un fenómeno social históricamente condicionado y de marcado carácter clasista, mediante el cual se garantiza la transmisión de experiencias de una generación a otra¹⁵ Entre esas influencias y experiencias se encuentran las relacionadas con la conservación de la vida y el desarrollo de la salud. (Carvajal Rodríguez y otros, 2013)

El hombre por su naturaleza constituye una unidad biopsicosocial, siendo su carácter social y capacidad de razonamiento e interacción con el ambiente, lo que lo distingue y diferencia del resto de los animales que en un mismo espacio ecológico (población, comunidad, biosfera) se relacionan incidiendo favorable o desfavorablemente sobre su medio, lo que sin dudas puede provocar cambios en la condición de salud. No por gusto la OMS ha definido la SALUD como: “... **estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad**”¹⁶. Algunos expertos la han definido como “... el resultado de la relación que se da en una sociedad entre los procesos biológicos, ecológicos, culturales y económico-sociales¹⁷, la valoran como un producto social que depende de las acciones que realizan los actores sociales y políticos que intervienen en las condiciones de vida de las poblaciones.

6.2 Educación ambiental vs promoción de la salud en el ámbito escolar:

Si en sentido estricto tratáramos de establecer el origen del surgimiento de la educación ambiental, tendríamos que remontarnos a las sociedades antiguas en donde se preparaba a los hombres en estrecha y armónica vinculación con su medio ambiente.

¹⁴ Foro Mundial sobre Educación. Informe Central. Dakar. 2000. pp 57. (papel)

¹⁵ Trabajo de colectivo de especialistas del Ministerio de Educación de Cuba bajo la dirección del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Pedagogía. Pág. 31 pp 5 y 6.

¹⁶ Organización Mundial de la Salud. Carta Magna. 1946.

¹⁷ HSS/SILO-.32. Desarrollo y Fortalecimiento de los Sistemas Locales de Salud. La Administración Estratégica. Pág. 12, p1.

Por otro lado si partimos del momento en que empieza a ser utilizado el término Educación Ambiental, situaríamos su origen a fines de la década de los años 60 y principios de los años 70, período en que se muestra más claramente una preocupación mundial por las graves condiciones ambientales en el mundo, por lo que se menciona que la educación ambiental es hija del deterioro ambiental.

Sin negar el surgimiento de la educación ambiental desde la época antigua, a los efectos del presente trabajo, situaremos sus orígenes en los años 70, período este en que con mayor fuerza empieza a ser nombrada en diversos foros mundiales, aunque es cierto que antes ya se habían dado algunas experiencias de manera aislada y esporádica.

Por ejemplo, en Estocolmo (Suecia, 1972), se establece el Principio 19, que señala: “Es indispensable una educación en labores ambientales, dirigida tanto a las generaciones jóvenes como a los adultos, y que preste la debida atención al sector de la población menos privilegiada, para ensanchar las bases de una opinión pública bien informada y de una conducta de los individuos, de las empresas y de las colectividades, inspirada en el sentido de su responsabilidad en cuanto a la protección y mejoramiento del medio en toda su dimensión humana. Es también esencial que los medios de comunicación de masas eviten contribuir al deterioro del medio humano y difundan, por el contrario, información de carácter educativo sobre la necesidad de protegerlo y mejorarlo, a fin de que el hombre pueda desarrollarse en todos los aspectos”¹⁸

Al analizar los planteamientos realizados en este foro en Estocolmo se observa básicamente una advertencia sobre los efectos que la acción humana puede tener en el entorno material. Hasta entonces no se había planteado la necesidad de un cambio en los estilos de desarrollo o de las relaciones internacionales, sino más bien la corrección de los problemas ambientales que surgen de los estilos de desarrollo actuales o de sus deformaciones tanto ambientales como sociales.

Por su parte en Belgrado (Yugoslavia, 1975) tiene lugar un nuevo evento dedicado a los problemas ambientales. En este se le otorga a la educación una importancia capital en los procesos de cambio. Se recomienda la enseñanza de nuevos conocimientos

¹⁸ Marcano, José E. Breve Historia de la Educación Ambiental. República Dominicana, Página WEB, 30 de noviembre, 2001.

teóricos y prácticos, valores y actitudes que constituirán la clave para conseguir el mejoramiento ambiental. En Belgrado se definen también las metas, objetivos y principios de la educación ambiental.

Los principios recomiendan considerar el medio ambiente en su totalidad, es decir, el medio natural y el producido por el hombre. Constituir un proceso continuo y permanente, en todos los niveles y en todas las modalidades educativas. Aplicar un enfoque interdisciplinario, histórico, con un punto de vista mundial, atendiendo las diferencias regionales y considerando todo desarrollo y crecimiento en una perspectiva ambiental.

La meta de la acción ambiental es mejorar las relaciones ecológicas, incluyendo las del hombre con la naturaleza y las de los hombres entre sí. Se pretende a través de la educación ambiental lograr que la población mundial tenga conciencia del medio ambiente y se interese por sus problemas conexos y que cuente con los conocimientos, aptitudes, actitudes, motivaciones y deseos necesarios para trabajar individual y colectivamente en la búsqueda de soluciones a los problemas actuales y para prevenir los que pudieran aparecer en lo sucesivo. De esta forma en el documento denominado Carta de Belgrado¹⁹ quedan definidos aspectos de la Educación Ambiental, que por su importancia y fundamento para una adecuada promoción de la salud presentamos de forma íntegra a continuación:

Metas Ambientales

La meta de la acción ambiental es:

Mejorar todas las relaciones ecológicas, incluyendo la relación de la humanidad con la naturaleza y de las personas entre sí.

Así, existen dos objetivos preliminares:

1. Para cada nación, de acuerdo con su propia cultura, esclarecer por sí misma el significado de conceptos básicos, tales como la "calidad de vida" y la "felicidad humana", en el contexto del ambiente global, esforzándose también para precisar y

¹⁹ La Carta de Belgrado. Una estructura global para la Educación Ambiental. Belgrado, Seminario Internacional de Educación Ambiental, 13 – 22 de octubre de 1975. – 4 p.

comprender estas nociones como son entendidas por otras culturas más allá de las propias fronteras nacionales.

2. Identificar las acciones que garanticen la preservación y el mejoramiento de las potencialidades humanas y que favorezcan el bienestar social e individual, en armonía con el ambiente biofísico y con el ambiente creado por el hombre, en correspondencia con el concepto ofrecido por la OMS sobre Salud.

Meta de la Educación Ambiental

Formar una población mundial consciente y preocupada con el medio ambiente y con los problemas asociados, y que tenga conocimiento, aptitud, actitud, motivación y compromiso para trabajar individual y colectivamente en la búsqueda de soluciones para los problemas existentes y para prevenir nuevos.

Objetivos de la Educación Ambiental

1. Toma de conciencia. Ayudar a las personas y a los grupos sociales a que adquieran mayor sensibilidad y conciencia del medio ambiente en general y de los problemas.
2. Conocimientos. Ayudar a las personas y a los grupos sociales a adquirir una comprensión básica del medio ambiente en su totalidad, de los problemas conexos y de la presencia y función de la humanidad en él, lo que entraña una responsabilidad crítica.
3. Actitudes. Ayudar a las personas y a los grupos sociales a adquirir valores sociales y un profundo interés por el medio ambiente que los impulse a participar activamente en su protección y mejoramiento.
4. Aptitudes. Ayudar a las personas y a los grupos sociales a adquirir las aptitudes necesarias para resolver los problemas ambientales.
5. Capacidad de evaluación. Ayudar a las personas y a los grupos sociales a evaluar las medidas y los programas de educación ambiental en función de los factores ecológicos, políticos, sociales, estéticos y educativos.
6. Participación. Ayudar a las personas y a los grupos sociales a que desarrollen su sentido de responsabilidad y a que tomen conciencia de la urgente necesidad de prestar atención a los problemas del medio ambiente, para asegurar que se adopten medidas adecuadas al respecto.

Destinatarios

El destinatario principal de la Educación Ambiental es el público en general. En este contexto global, las principales categorías son las siguientes:

1. El sector de la educación formal: alumnos de preescolar, elemental, media y superior, lo mismo que a los profesores y a los profesionales durante su formación y actualización.
2. El sector de la educación no formal: jóvenes y adultos, tanto individual como colectivamente, de todos los segmentos de la población, tales como familias, trabajadores, administradores y todos aquellos que disponen de poder en las áreas ambientales o no.

Directrices Básicas de los Programas de Educación Ambiental

1. La Educación Ambiental debe considerar al ambiente en su totalidad - natural y creado por el hombre, ecológico, económico, tecnológico, social, legislativo, cultural y estético.
2. Debe ser un proceso continuo, permanente, tanto dentro como fuera de la escuela.
3. Adoptar un método interdisciplinario.
4. Enfatizar la participación activa en la prevención y solución de los problemas ambientales.
5. Examinar las principales cuestiones ambientales en una perspectiva mundial, considerando, al mismo tiempo, las diferencias regionales.
6. Debe basarse en las condiciones ambientales actuales y futuras.
7. Examinar todo el desarrollo y crecimiento desde el punto de vista ambiental.
8. Promover el valor y la necesidad de la cooperación al nivel local, nacional e internacional, en la solución de los problemas ambientales.
9. Incidir en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre previendo y evitando el desarrollo de enfermedades transmisibles, originadas o intensificadas por el deterioro ambiental.

Como se puede apreciar en los párrafos anteriores, los objetivos se refieren no solo a la percepción de riesgos sino también a la necesidad de desarrollar la conciencia, los conocimientos, las actitudes, las aptitudes, la participación y la capacidad de evaluación

para resolver los problemas ambientales y consecuentemente el mejoramiento de la calidad de vida de la población.

El documento “Carta de Belgrado” resultado de este evento señala la necesidad de replantear el concepto de Desarrollo y a un reajuste del estar e interactuar con la realidad, por parte de los individuos. En este sentido se concibe a la educación ambiental como herramienta que contribuya a la formación de una nueva ética universal que reconozca las relaciones del hombre con el hombre y con la naturaleza; la necesidad de transformaciones en las políticas nacionales, hacia una repartición equitativa de las reservas mundiales y la satisfacción de las necesidades de todos los países.

En el año 1977 en Tbilisi (URSS) en la edición de un nuevo evento se acuerda la incorporación de la educación ambiental a los sistemas de educación, estrategias; modalidades y la cooperación internacional en materia de educación ambiental. Entre las conclusiones se mencionó la necesidad de no solo sensibilizar sino también modificar actitudes, proporcionar nuevos conocimientos y criterios, y promover la participación directa y la práctica comunitaria en la solución de los problemas ambientales²⁰. En resumen se planteó una educación ambiental diferente a la educación tradicional, basada en una pedagogía de la acción y para la acción, donde los principios rectores de la educación ambiental son la comprensión de las articulaciones económicas políticas y ecológicas de la sociedad y a la necesidad de considerar al medio ambiente en su totalidad, aspecto este en plena correspondencia con los preceptos pedagógicos que sustenta la promoción de la salud.

Moscú (URSS, 1987). Ahí surge la propuesta de una estrategia Internacional para la acción en el campo de la Educación y Formación Ambiental para los años 1990 - 1999. En el documento derivado de esta reunión se mencionan como las principales causas de la problemática ambiental a la pobreza, y al aumento de la población, menospreciando el papel que juega el complejo sistema de distribución desigual de los recursos generados por los estilos de desarrollo acoplados a un orden internacional desigual e injusto, por lo que se observa en dicho documento una carencia total de visión crítica hacia los problemas ambientales.

²⁰ Marcano, José E. Breve Historia de la Educación Ambiental. República Dominicana, Página WEB, 30 de noviembre, 2001.

Por su parte en Río de Janeiro (Brasil, 1992) en la llamada Cumbre de la Tierra se emitieron varios documentos, entre los cuales es importante destacar la Agenda 21, la que contiene una serie de tareas a realizar hasta el siglo XXI. En la Agenda se dedica un capítulo, el 36, al fomento de la educación, capacitación, y la toma de conciencia; establece tres áreas de programas: La reorientación de la educación hacia el desarrollo sostenible, el aumento de la conciencia del público, y el fomento a la capacitación.

Paralelamente a la Cumbre de la Tierra, se realizó el Foro Global Ciudadano de Río 92. En este Foro se aprobó 33 tratados; uno de ellos lleva por título Tratado de Educación Ambiental hacia Sociedades Sustentables y de Responsabilidad Global, el cual parte de señalar a la Educación Ambiental como un acto para la transformación social, no neutro sino político, contempla a la educación como un proceso de aprendizaje permanente basado en el respeto a todas las formas de vida. En este Tratado se emiten 16 principios de educación hacia la formación de sociedades sustentables y de responsabilidad global. En ellos se establece la educación como un derecho de todos, basada en un pensamiento crítico e innovador, con una perspectiva holística y dirigida a tratar las causas de las cuestiones globales críticas y la promoción de cambios democráticos.

Al mencionar la crisis ambiental, el Tratado identifica como inherentes a ella, la destrucción de los valores humanos, la alienación y la no participación ciudadana en la construcción de su futuro. De entre las alternativas, el documento plantea la necesidad de abolir los actuales programas de desarrollo que mantienen el modelo de crecimiento económico vigente.

Guadalajara (México, 1992). En las conclusiones del Congreso Iberoamericano de Educación Ambiental, se estableció que la educación ambiental es eminentemente política y un instrumento esencial para alcanzar una sociedad sustentable en lo ambiental y justa en lo social, ahora no solo se refiere a la cuestión ecológica sino que tiene que incorporar las múltiples dimensiones de la realidad, por tanto contribuye a la resignificación de conceptos básicos. Se consideró entre los aspectos de la educación ambiental, el fomento a la participación social y la organización comunitaria tendientes a las transformaciones globales que garanticen una óptima calidad de vida y salud, así como una democracia plena que procure el autodesarrollo de la persona.

Otras reuniones celebradas en diferentes partes del mundo de manera paralela a las señaladas fueron: Chosica, Perú 1976; Managua 1982, Cocoyoc, México 1984, Caracas 1988; Buenos Aires 1988; Brasil en 1989 y Venezuela 1990.

En este apretado resumen que se muestra se puede observar que el concepto de educación ambiental ha sufrido importantes cambios en su breve historia. Ha pasado de ser considerada solo en términos de conservación y biológicos a tener en muchos casos una visión integral de interrelación sociedad-naturaleza. Así mismo de una posición refuncionalizadora de los sistemas económicos vigentes, se dio un gran paso hacia un fuerte cuestionamiento a los estilos de desarrollo implementados en el mundo, señalando a éstos como los principales responsables de la problemática ambiental y de los nuevos problemas de salud que afectan a todos los países del mundo

Como todo cuerpo de conocimiento, la Educación Ambiental se ha venido conformando en función de la evolución de los conceptos que a ella están vinculados. Por lo que cuando la percepción del medio ambiente se reducía básicamente a sus aspectos biológicos y físicos, la educación ambiental se presentaba claramente de manera reduccionista y fragmentada, no tomando en cuenta las interdependencias entre las condiciones naturales y las socio - culturales y económicas, las cuales definen las orientaciones e instrumentos conceptuales y técnicos que permiten al hombre comprender y utilizar las potencialidades de la naturaleza, para la satisfacción de sus propias necesidades.

La educación ambiental y la educación para los desastres: concepción, integración, resultados y proyecciones para el tercer milenio en Cuba²¹

Los problemas del medio ambiente y los desastres amenazan al desarrollo sostenible de todo el mundo y constituyen uno de los mayores retos para la sociedad mundial. Desde épocas remotas, los desastres han afectado al hombre. Las otrora ciudades de Italia como Pompeya y Herculano fueron destruidas totalmente por una descomunal erupción volcánica del Monte Vesubio, quedando las ciudades sepultadas y cientos de personas perdieron la vida.

²¹ VALDÉS VALDÉS, ORESTES: La educación ambiental y su contribución para preparar y enfrentar los desastres: concepción, resultados y perspectivas del trabajo del Ministerio de Educación. Informe sobre resultados de investigación, proyectos y experiencias, presentado al IV Congreso Internacional sobre Desastres en La Habana, 1996. Ministerio de Educación. La Habana, 1996.

Además, otros desastres afectan al medio ambiente y al hombre en todas las épocas, como terremotos, tormentas de viento (ciclones, huracanes, tornados, tifones), tsunamis (marejadas), inundaciones, deslizamientos de terrenos, incendios y otros desastres de origen natural y ocasionados por el hombre.

Lamentablemente, tenemos que recordar que en 1931, más de 3,7 millones de personas perdieron la vida por las inundaciones del río Hwang-ho, en China. En 1989, más de 60 000 personas quedaron sin hogar cuando un huracán de gran intensidad azotó el Mar Caribe. Situación similar se produjo en octubre del 2012 cuando el área del Caribe y en particular la provincia Santiago de Cuba, fuera azotada por el huracán Sandy, son el consiguiente deterioro del ambiente ecológico, constructivo habitacional, trayendo consigo la proliferación de enfermedades que hoy subsisten, porque está claro que cuando las condiciones ambientales se modifican se crean condiciones para el desarrollo de virus y bacterias que afectan la salud del hombre básicamente por los cambios climáticos que se originan y la humedad relativa en las diferentes zonas geográficas.

Finalmente, para no incrementar innecesariamente los ejemplos, se recordará que en marzo de 1992, 36 000 edificios fueron destruidos cuando un terremoto sacudió a Turquía. Y les invito a recordar otros desastres mundiales sucedidos desde 1992 hasta el presente.

Los desastres, aunque la ciencia y la técnica pueden formular predicciones de ocurrencias, se manifiestan en cualquier momento y ciudad. Al respecto, invitamos a reflexionar en lo concerniente a:

¿Cuántos desastres están ocurriendo, mientras usted está compartiendo la lectura y valorando este trabajo? ; y ¿qué puede hacer la educación y el hombre para enfrentar estos desastres?.

Al respecto, el medio ambiente, los desastres y alteraciones de cuadros epidemiológicos están íntimamente relacionados. En este sentido, debe precisarse que una deficiente administración y manejo del medio ambiente como, por ejemplo la tala de un bosque, puede generar diversos desastres ecológicos, naturales y de otro tipo a corto, mediano y largo plazos.

Por ello, la gestión sostenible sobre el medio ambiente contribuye a la disminución de los desastres, a la par que favorece la aparición de patologías que pueden ser controladas y prevenidas a partir de un mesurado programa de promoción de la salud, que cree conciencia en niños, adolescentes, jóvenes y adultos a fin de reducir las afectaciones a la salud de enfermedades transmisibles que pueden ser prevenibles y/o al mejoramiento de la calidad de vida en el caso de personas con enfermedades crónicas no transmisibles, algunas de las cuales pueden agravarse a partir de la interacción del individuo con su medio ambiente, como suele ocurrir con las enfermedades respiratorias que alcanzan mayor o menor grado de presencia en la población en correspondencia con los cambios ambientales. De igual manera suele ocurrir con las llamadas enfermedades diarreicas agudas.

En la gestión y el futuro alcance del desarrollo sostenible, influye decisivamente la educación ambiental, la educación sobre los desastres y la promoción de la salud. Debemos lograr la integración y no superposición de estas educaciones, así como concebir su implementación en el proceso docente-educativo en sus relaciones con la familia y la comunidad.

Es muy importante el logro, como resultado, de la cultura ambiental y sobre los desastres, de la población. Al respecto, podemos generalizar que la educación ambiental y sobre los desastres, así como la acertada promoción de la salud han de constituir alternativas para la formación de nuestros pueblos y de defensa de la calidad y la propia vida de sus habitantes.

Además, el concepto de lo ambiental se ha venido construyendo con contenidos que responden a la problemática social, económica, cultural y ecosistémica de nuestros países y tiende a la búsqueda de sociedades equitativas, y debe incorporársele la dimensión de los desastres y su enfrentamiento.

Se debe significar que el desarrollo sustentable es una política aún en debate, en términos de sus contenidos, propuestas y diferentes posibilidades para los distintos pueblos, en virtud de las grandes diferencias de desarrollo y distribución de la riqueza. Los países ricos continúan siendo más ricos y las naciones pobres son más pobres, sufriendo las segundas, los mayores impactos de los problemas ambientales y de los desastres.

Al respecto, nuestro Sistema Nacional de Educación, desde hace varios años ha introducido la dimensión de medio ambiente y los desastres al trabajo educativo, así como el programa director de promoción y educación para la salud. La preparación y los resultados que se muestran, así como la capacidad adquirida por las instituciones y la población en el enfrentamiento a los desastres que nos han afectado, donde las pérdidas de vidas han sido mínimas, evidencian los resultados y logros de la educación ambiental y de los desastres, labor que no es perfecta y se perfecciona constantemente.

La labor implementada ha podido afirmar que el desarrollo y la formación de la personalidad en los alumnos que participan activamente en la protección del medio ambiente y el enfrentamiento de los desastres, que incluye los cuadros epidemiológicos, depende de múltiples influencias, pero una de las más importantes es el proceso docente-educativo en la escuela y su vinculación con la familia y la comunidad.

Para que el proceso docente-educativo en la institución infantil pueda ejercer una influencia decisiva en la formación y desarrollo de la personalidad que proteja el medio ambiente y logre la adquisición de una cultura ante los desastres, es imprescindible que el plan de estudios y, en especial, el currículo escolar, tenga presente como principio rector, objetivo, contenido y actividades, los temas ambientales, sobre los desastres y la salud, tanto en los materiales docentes de los maestros y profesores, como en los libros y cuadernos de trabajo de los alumnos.

El perfeccionamiento y los cambios del plan de estudios y de currículo escolar (1987-1991) consideraron la incorporación y la renovación de los temas de la protección del medio ambiente y sobre los desastres con más énfasis e integralidad que la anterior transformación curricular, que tuvo lugar en el período 1975-1981, así como en épocas anteriores.

Los resultados de la incorporación y la renovación de la educación ambiental y sobre los desastres en el currículo de los alumnos de la enseñanza general, en la actualidad, son cuantitativos y cualitativamente superiores de los obtenidos en el decenio anterior.

En este sentido, ello se fundamenta en la presencia de temas ambientales y sobre los desastres, explícitos en las asignaturas de ciencias y humanidades. Las clases se relacionan directamente con la protección del medio ambiente y se enfocan hacia los

problemas ecológicos, sus causas y efectos, su prevención y solución, con la participación directa de los alumnos, con carácter prioritario en la comunidad. La labor de las clases se complementa y se interrelaciona con los trabajos extradocentes y extraescolares, que también poseen la incorporación de la dimensión y contenido ecológicos, así como sobre los desastres. Se orienta, y se está logrando, que las escuelas se vinculen directamente a los planes de defensa civil y de preparación sobre los desastres.

Además, los contenidos relacionados con los desastres y peligros potenciales constituyen objeto de experiencias, investigaciones y proyectos por las escuelas, lo cual contribuye a la formación de una cultura de prevención.

Se debe precisar que la incorporación y renovación de estos temas en el currículo escolar no es perfecta. Los resultados obtenidos son favorables, pero se debe profundizar, aún más, en aquellas asignaturas del currículo escolar donde los temas ambientales no se concibieron con el énfasis que requieren, principalmente, las ciencias de humanidades, y lograr una elevada preparación del docente para que en cada clase y actividad del proceso docente-educativo sea capaz, con un enfoque adecuado, de materializar en forma integral, la educación ambiental, la educación sobre los desastres y la promoción de la salud.

En general podemos señalar que:

1. Aunque se reconoce críticamente que aún no estamos satisfechos con los resultados alcanzados y que todavía no se manifiesta de forma general el comportamiento satisfactorio de todos nuestros estudiantes ante el medio ambiente y el cuidado de la salud, no puede negarse que hemos obtenido resultados favorables, satisfactorios y muchos de ellos relevantes, allí donde han coincidido una adecuada preparación ecológica de los maestros y profesores, un sistema de actividades bien orientadas y motivantes para los alumnos y el apoyo del resto de las instituciones, organizaciones y organismos que trabajan junto a la escuela en esta dirección, en presencia de un currículo y un plan de estudios que incluya estas dimensiones.
2. Aún y cuando en los objetivos y contenidos de los programas, orientaciones metodológicas, libros de texto y cuadernos de trabajo de docentes y alumnos se

abordan temas relacionados con los desastres y la protección del medio ambiente, se necesita promover, enfatizar y profundizar aún más para que en cada institución escolar de la nación se materialice el trabajo educativo orientado a la preparación de alumnos, educadores y la población, que garantice un eficiente enfrentamiento a los desastres, la protección del medio ambiente y la preservación de la vida del hombre, como se está haciendo, con resultados favorables, mediante un trabajo priorizado, desde 1990 hasta el presente.

3. La incorporación y renovación en el plan de estudios y en el currículo escolar de los temas relacionados con la protección del medio ambiente, constituye la base y esencia para desarrollar la educación ambiental y a partir de esta transitar por los métodos y vías que se establecen en la promoción de la salud. Al respecto, si el sistema de influencias educativas fue correctamente dirigido por la escuela y asimilado e interiorizado por los alumnos, se puede afirmar y tener la seguridad de que los egresados del Sistema Nacional de Educación, luego de incorporarse como trabajadores activos a cada uno de sus diferentes oficios y profesiones, sabrán manifestar las convicciones formadas y pondrán en práctica los conocimientos, aptitudes y actitudes adquiridos sobre la protección del medio ambiente, la salud y el enfrentamiento ante los desastres.
4. El Ministerio de Educación de la República de Cuba continuará trabajando sostenidamente, como lo ha estado haciendo, para lograr aún más la promoción, sistematización y generalización de esta labor educativa en el ámbito del Sistema Nacional de Educación, ya que el desarrollo y las exigencias del progreso social contemporáneo, demandan impostergablemente la obtención de nuevos resultados, que hagan posible y real su contribución a la protección del medio ambiente en general y a su principal componente: el hombre.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

1. Valore la necesidad de perfeccionar en el currículo escolar los temas relacionados con la protección del medio ambiente y la salud del escolar.
2. ¿Cómo desde su actividad profesional puede lograr fortalecer la salud de niños, adolescentes y jóvenes desde una concepción ambientalista?

Bibliografía

- Carvajal Rodríguez, Cirelda y María Antonia Torres Cueto (2009). Promoción de la Salud en la Escuela Cubana. La Habana, Ministerio de Educación.
- Carvajal Rodríguez, Cirelda y otros (2010). Temas relacionados con la atención a la salud en el ámbito escolar. La Habana : IPLAC, Ministerio de Educación.
- Cultura Básica Ambiental para todos. En "Contacto", Vol. 13, No. 3, UNESCO-PNUMA. Santiago de Chile, junio de 1988. •Educación de los valores ambientales. En "Contacto", Vol. No. 3, UNESCO-PNUMA. Santiago de Chile, septiembre de 1986.
- De izquierda a derecha. / María José García Sípido [y otros]. Documento resumen. Conclusiones II reunión subregional sobre la formación continuada en Educación Ambiental del profesorado del nivel medio. – Colombia, OIE, 1997. – 4 p.
- Estudio sobre las particularidades del desarrollo del niño preescolar cubano. / Ana María Siverio Gómez [y otros] – La Habana : Ed. Pueblo y Educación, 1995. – 271 p
- Foro Mundial sobre Educación. Informe Central. Dakar. 2000. pp 57. (papel)
- García Batista, Gilberto y Fátima Addines Fernández. / Formación permanente de profesores. Retos del siglo XXI. Curso 18. La Habana : Evento de Pedagogía, 2001. – p.17.
- Garea Moreda, Barbara. ¿Está verdaderamente en peligro la vida de la tierra? . - - p. 21 – 25. - - En Ciencia, innovacion y desarrollo. - - vol. 6 ; no. 1. - - La Habana, 2001.
- HSS/SILO-.32. Desarrollo y Fortalecimiento de los Sistemas Locales de Salud. La Administración Estratégica. Pág. 12, p1.
- Ibarra, Guadalupe. Las Universidades ante la problemática ambiental. EN Revista Perfiles Educativos. Vol XIX. No. 78. México, 1997. – p: 57 – 70.
- La Carta de Belgrado. Una estructura global para la Educación Ambiental. Belgrado, Seminario Internacional de Educación Ambiental, 13 – 22 de octubre de 1975. – 4 p.
- Marcano, José E. Breve Historia de la Educación Ambiental. República Dominicana, Página WEB, 30 de noviembre, 2001
- Organización Mundial de la Salud. Carta Magna. 1946

Pérez Fernández, Ireida (2002) Un sistema de formación en Educación Ambiental para el personal docente de la Enseñanza Preescolar. Cienfuegos. Universidad de Cienfuegos Tesis en opción al título de Master en Educación.

PROGRAMA DE ADIESTRAMIENTO EN SALUD DE CENTROAMÉRICA Y PANAMÁ (PASCAP): Evaluación del desempeño para la educación permanente del equipo local de salud. San José, Costa Rica, Junio 1992. En Educación Médica y Salud. - - vol. 27; no. 2. Abril / junio, 1993

Trabajo de colectivo de especialistas del Ministerio de Educación de Cuba bajo la dirección del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Pedagogía. Pág. 31 pp 5 y 6.

VALDÉS VALDÉS, ORESTES: La educación ambiental y su contribución para preparar y enfrentar los desastres: concepción, resultados y perspectivas del trabajo del Ministerio de Educación. Informe sobre resultados de investigación, proyectos y experiencias, presentado al IV Congreso Internacional sobre Desastres en La Habana, 1996. Ministerio de Educación. La Habana, 1996.

CAPÍTULO 7

Una mirada integral de la salud del maestro

Dr. C. Reinaldo Requeiro Almeida

Los diferentes enfoques sociológicos de la salud discurren, hoy día, desde muy diversas ramas del conocimiento y penetran espacios, cada vez más profundos, de la política, la ideología, la ética y la cultura, en tanto sus resultados traen de vuelta posicionamientos teóricos controversiales acerca de la relación existente entre la Salud y la Sociedad. En tal caso se descubre un área donde la incidencia de los estados de salud de unas personas sobre otras se dan como formas de relación dinámica más allá del contagio somático o emocional.

El examen de los antecedentes de la salud en el trabajo pedagógico puede iniciarse a partir de que: *“el concepto educación denota los métodos por los que una sociedad mantiene sus conocimientos, cultura y valores y afecta a los aspectos físicos, mentales, emocionales, morales y sociales de la persona.”*²²

Tal afirmación deja clara la afectación del proceso educativo en la persona, pero: ¿En qué sentido? ¿En qué persona? ¿Sólo en el educando? Debe reconocerse de antemano que el ejercicio profesional pedagógico no sólo produce cambios para bien; no pocas veces las relaciones interpersonales que lo sustentan llegan a constituirse en una fuente de malestar tanto para alumnos como para maestros y/o profesores. Es oportuno averiguar:

7.1 Antecedentes de la salud en el trabajo pedagógico

La salud es un nivel de la existencia superior pues se contrapone a la enfermedad, por ello, el concepto ha pasado a ser de amplia utilización cuando se valora, desde diferentes ciencias, el éxito del hombre durante sus relaciones con el medio ambiente y la evaluación de los factores que suelen afectarle en el transcurso de cualquier proceso laboral, incluido el docente.

¿En qué medida se han manifestado los problemas que afectan la salud del profesorado a lo largo de la historia?

²² ENCARTA. Biblioteca de consulta Microsoft Corporation. Soporte magnético. 2006

Un análisis en este sentido muestra que, en la antigua Grecia, la función de educar era reservada a esclavos o a personas libres de pobre linaje; esto contribuyó a que la profesión fuese vista despreciativamente, tal situación prevaleció también en la antigua Roma, donde el maestro de la escuela elemental debía reunir no menos de 30 alumnos para asegurarse una retribución equivalente a la de un albañil y la mayor parte de las veces no era posible juntar tal cantidad, de allí que se debiera buscar alguna otra ocupación para poder vivir.²³

Semejante manera de valorar a los pedagogos, sentó un negativo precedente para su salud: la pérdida de autoestima, que no ha dejado de estar presente, desde entonces, en muchos de los sistemas educativos de la que hoy se conoce como civilización occidental.

José de Calasanz (1556-1648) se confirma como un humanista de la salud; en tal sentido, habló de medidas higiénicas que debían cumplir los educandos y docentes, y otras referidas al ambiente escolar, en general. Las contradicciones entre profesores y alumnos como fuentes de malestar, para él, podían ser reducidas a partir de una sólida formación de los primeros en los aspectos: moral, religioso, intelectual, pedagógico. Al respecto, señaló que: *“el maestro es un hombre que no puede reducirse en el ámbito de su intimidad, de sus gustos y de sus aspiraciones, sino que ha de saltar las barreras de su propia persona para ir en ayuda de los demás”*²⁴

La intención de salud queda clara en la necesidad de una preparación que permitiese superar el acomodo a las aspiraciones propias, para extenderse en ayuda desarrolladora. Es conocido que los comportamientos resistentes al aprendizaje, por parte de los alumnos, tienen un efecto negativo en la estabilidad emocional de los que enseñan, debido en lo esencial, a la afectación de sus expectativas de transformación, fenómeno que hace considerar la importancia de un adiestramiento multilateral para actuar en su prevención.

23 Marrou, H.-I. *Historia de la educación en la Antigüedad*. P. 328 Buenos Aires: EUDEBA, 1965.-- 456 p.

4 José de Calasanz Citado por Adriana Fernández Rieris. En: *¿Qué significa ser docente hoy?* P. 4 -- Centro de Convenciones Pedagógicas. La Habana. – 1994.

Con la Revolución de Octubre, de 1917, la Unión Soviética desarrolló una experiencia laboral caracterizada por la creciente atención a todos los trabajadores; en el caso particular de los educadores, puede decirse que fueron beneficiarios de un mejor reconocimiento social y económico que contribuyó a la disminución de sus conflictos laborales y existenciales. Se llevaron adelante grandes planes de formación profesional con un basamento científico; estuvo presente una orientación higiénica de la labor educativa, que fue continuamente perfeccionada, según ha dicho Konstantinov en 1974. A pesar de su progreso, fue evidente en la ciencia educacional soviética, la ausencia de un sistema de conocimientos establecidos a la manera de Higiene del Trabajo Pedagógico, similar al alcanzado por dicha rama del saber en otros sectores de la producción y los servicios, limitación que prevalece aún. De esta manera, durante el tiempo de existencia de la Unión de República Socialista Soviética, no llegaron a tratarse desde una perspectiva integral, los problemas de salud de los profesores; en este sentido hubo de afectar en cierta medida la indefinición de las tareas básicas de la profesión, situación que no dejó de estar presente en otros estados socialistas y como un problema mundial.

En Dresde, antigua República Democrática Alemana, existió un Instituto de Medicina del Trabajo especialmente dedicado a ese fin, pero con la caída del campo socialista europeo, tal perspectiva quedó truncada, aún cuando ya desde los años sesenta del pasado siglo, se había profundizado el estudio de la salud mental de los trabajadores educativos en Europa y América al abrirse paso la crítica a la escuela pública por parte de los sectores económicos, debido al pobre índice de ingreso de jóvenes egresados a los diferentes puestos de labor que se ofertan, tanto en el sector privado como estatal.²⁵ Estos análisis vienen a confirmar la estrecha relación evidente entre el estado de bienestar de los profesionales y sus resultados profesionales, sin que se llegue a soslayar con esto la presencia de otros factores influyentes en la preparación final de los educandos. Se demuestra, a partir de aquí, la preocupación por los costos que, en

25 Trabajo Docente y Salud Laboral. Documento de la Conferencia IDEA, Quito, Ecuador, Septiembre-Octubre de 1999 Red Social para la Educación Pública en las Américas - Red SEPA, [http:// www.mpd15.org.ec/libros/HISH2.doc](http://www.mpd15.org.ec/libros/HISH2.doc)

distintos órdenes, pueden originarse a largo plazo, como consecuencia del continuado ejercicio de una docencia no saludable.

Se ha discutido además acerca de la inadaptación laboral del profesorado como consecuencia de las renovadas relaciones que plantean los alumnos, en medio de una ruptura del consenso social sobre la educación, que ha llevado implícitamente la apresurada transformación de la disciplina escolar, situaciones que provocan de conjunto, afectaciones de salud carentes de un tratamiento preventivo, en un contexto cada vez más cambiante.

La forma de afrontar estos problemas, desde entonces, se ha caracterizado por la hegemonía de los procedimientos de intervención, una vez que se han detectado, en lugar de anticipar los de tipo preventivo. Tal realidad conduce inexorablemente a una agudización de los padecimientos y al ejercicio de una docencia disfuncional propicia para que sean también propagados los estados de malestar.

Blase, en 1982, examinó aspectos de la salud emocional del docente, su relación con el medio laboral como ser social; en tal sentido, sus análisis se apoyan en las evidencias de cuadros comportamentales atípicos en los que se describen elementos tales como: el esfuerzo y la competencia del profesor son insuficientes para alcanzar las metas de su actividad educativa; estos esfuerzos se reducen a tensión “*estrés*”, aparecen sentimientos negativos de insatisfacción y disminución de la motivación hacia el trabajo. Todo este cuadro aumenta la posibilidad de una labor ineficaz, acompañada de una sensación de inutilidad, de esta manera, el curso emocional se generaliza con el término burnout.²⁶

En este caso debe señalarse que, además del burnout, en muchas publicaciones se manejan indistintamente otros conceptos, tales como desgaste profesional, estrés, ansiedad, depresión, malestar docente, entre otros, situación que denota la ausencia de consenso en relación con aquellas dolencias que se relacionan con la esfera mental. Fariñas y de la Torre plantearon en 2002, preferir el anglicismo técnico “ burnout ” en tanto, según sus propias palabras: “*produce una representación más clara y dramática*

6 NICKERSON, R (1987): Autorrealización del profesor a través de la enseñanza”. --[http:// www.ujen.es/dep/pedago/progra/forfuntu.htm](http://www.ujen.es/dep/pedago/progra/forfuntu.htm) - 55k -

de lo que realmente le sucede al profesor, mientras que el término malestar parece dar la idea de algo que se puede sobrellevar.”²⁷

Más recientemente (Martínez Ávila 2013) y sus colaboradores han ampliado los marcos de relación del Malestar docente, la insatisfacción laboral, la motivación docente, el estrés, bournout, el sufrimiento docente, el desgaste docente, las condiciones laborales docentes, la realización profesional docente y desajuste laboral docente.²⁸

Estos análisis tiene gran valor porque distingue las consecuencias reales y más probables del ejercicio profesional de las menos ocurrentes, aunque también posibles. Desde la perspectiva de la preparación para el auto cuidado de la salud, asumida como un proceso anticipatorio de adquisición creciente de conocimientos, habilidades y cambios en los modos de actuación que hacen posible prevenir, o al menos atenuar, las afectaciones de salud del profesional, evidentemente el malestar docente se puede sobrellevar, esto se explica a partir no sólo del posible éxito para evitar enfermedades mentales, sino ante un cuadro psicosomático más amplio que también suele estar presente.

Al adoptarse el término “malestar docente”, formulado por Esteve, se hace en virtud de su utilidad para resumir, según sus palabras: *“los efectos permanentes de carácter negativo que afectan a la personalidad del profesor como resultado de las condiciones psicológicas y sociales en que ejerce la docencia.”²⁹* Sobre esta base, se desprende que la comprensión y el manejo de tales circunstancias, además de necesario, resultan posibles si se llevan adelante cambios orientados a la prevención de las afectaciones o, de ser oportuno, su atenuación si ya se han contraído; la tendencia a considerar al profesor como “quemado” ofrece la idea de que no quedan más alternativas.

Una intervención anticipada corresponde estar basada en el conocimiento de la individualidad propia, en que cada profesor vive sus experiencias según el momento de

27 FARIÑAS LEÓN, GLORIA. Los mecanismos psicológicos del burnout y el desarrollo cultural en los maestros/

Natacha de la Torre Fariñas. – p. 284 -- En Revista Cubana de Psicología. -- No.3. – La Habana. 2002.

28 Susana Martínez Ávila [et al]: De la catástrofe silenciosa, al malestar docente.

<http://www.cuatitlan.unam.mx/autores/>

29 ESTEVEZ, JOSÉ MANUEL. -- Los profesores ante el cambio social. P. 23 / Julio Vera ... [et al]. -- Málaga: Ed. Antharopos, 1995. 297 p.

su ciclo de vida, en el que hay que identificar los elementos de su ciclo profesional, se subraya la importancia, en este caso, de ampliar con el aprendizaje la capacidad de adaptación, mediante la ayuda de colegas facilitadores organizados en grupos de apoyo que compartan, en condición de iguales, el proceso de reconversión laboral y las dificultades que a cada uno le supone como fuente de afectación de salud.

Debe observarse, aquí, que existe una clara diferencia entre afectaciones de salud y enfermedades profesionales; en las primeras, se comprenden todos los perjuicios biológicos, psicológicos y sociales que contrarrestan el estado de bienestar del profesor, mientras que las segundas son: *“aquellas producidas a consecuencia del trabajo, que en general obedecen a la habitualidad y constancia de algunos agentes etiológicos presentes en el ambiente laboral y provocan alguna alteración en los trabajadores; tienen como requisito ser consideradas como tales en las legislaciones respectivas de los distintos países.”*³⁰

Indistintamente se habla de enfermedad ocupacional o profesional, pero en cualquier caso el reconocimiento de estas últimas resulta muy restringido y no ofrece una idea real de los problemas que afronta el profesor. En Cuba, (1996) mediante la Resolución conjunta 2/96 de los Ministerios de Salud de Trabajo y Seguridad Social, se ha oficializado la existencia de la laringitis crónica nodular en este grupo y se explica que en el ejercicio laboral docente, se dan condiciones que favorecen la ocurrencia de esta afectación; mientras otras son estudiadas con el propósito de legislar en el futuro, de ser necesario, un tratamiento similar.

El hecho de no ser suficientemente reconocidas las enfermedades profesionales para los docentes, sin dudas, ha retardado el progreso de los fundamentos científicos de la preparación para el auto cuidado de la salud de estos trabajadores que, como es obvio, sobrepasa los contornos de la higiene personal y ambiental para auxiliar en el logro de una autorregulación consciente de la comunicación cuerpo–mente, al asumir un trabajo de alto riesgo para su estabilidad emocional.

30 PORTAL ELECTRÓNICO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). --
<http://www.who.int/es/> - 18k

De acuerdo con la revisión del desarrollo histórico de la concepción de salud en el trabajo Pedagógico, llevada hasta aquí, se hacen evidentes las siguientes regularidades:

- Desarrollo de investigaciones que no se apoyan en un sistema de conocimientos, ordenado a manera de higiene del trabajo pedagógico, similar al alcanzado para otros sectores de la producción y los servicios. No existe un consenso en relación con el tratamiento de estos problemas, su origen y relaciones con otros que afectan la realidad educativa.

- Predominio de alternativas de intervención para afrontar las afectaciones de salud del educador, en relación con las de tipo preventivo. Situación que trae aparejado una agudización de los padecimientos y la difusión de los estados de malestar.

- El estudio de la higiene mental de los docentes en mayor medida que otros problemas de salud. Se observa, en este, caso la adopción de un aparato categorial impreciso para explicar las consecuencias sobre la personalidad del profesor, como resultado de las adversas condiciones en que desarrolla su actividad.

- El no reconocimiento de enfermedades profesionales, a causa del ejercicio continuado de la labor docente. Situación que ha retardado el desarrollo de una amplia concepción teórica y práctica de preparación para el auto cuidado de la salud del docente.

En este proceso es de aspirarse al desarrollo de una superior cultura de salud, definida por el acervo cognitivo y actitudinal que, además de un significado individual, alcanza una connotación social, por ser base de la integridad formativa de las nuevas generaciones, es así que, cuanto más consecuente sea el intelectual, tanta más posibilidades de éxito habrán de esperarse de su misión.

7.2 Apuntes sobre la salud en el trabajo pedagógico en Cuba

La salud en el trabajo pedagógico en Cuba es un tema cuyos antecedentes, tantos teóricos como prácticos, se hallan en fuentes bibliográficas dispersas, muchas veces disgregados en materiales que centran su enfoque en otras ramas del conocimiento pedagógico; tal situación se ha prolongado hasta la actualidad.

En este contexto, una de las primeras referencias encontradas fue la existencia de la Cátedra de Higiene Escolar, fundada en 1882 en la Facultad de Educación de la

Universidad de La Habana. Tuvo una concepción generalizadora, en aras de asegurar la observancia de medidas profilácticas, tanto para alumnos como para profesores, intención que se reiteró, en la neocolonia, con la creación del Servicio de Higiene Escolar por parte de la Secretaría de Sanidad, en el año 1910; en este proceso, tuvo una decidida participación Carlos J. Finlay, como Jefe del Departamento de Sanidad en Cuba.³¹

En el caso específico de la salud del docente, quedó recogido muy modestamente, desde proyectos generales en la higiene para la institución donde transcurre la práctica laboral, pero siempre sin hacerse mención directa de los problemas que afectaban al profesional.

En 1911, Alfredo M. Aguayo se refirió a la importancia de una maestría enriquecida para el desarrollo de la labor educativa; de esta manera, no se reducirían los horizontes del educador. Desde su punto de vista, se comprende la existencia de continuas y recíprocas influencias de aprendizajes entre el pedagogo y el alumno, para el primero, con resultados francamente empobrecedores de no anteponerse una didáctica y una cultura cada vez superior, necesaria incluso para su bienestar; de esta manera, su reflexión puede ser tomada como una temprana visión de la relación que obligatoriamente se establece entre la preparación para el trabajo y la salud del profesor.³²

En los estudios relacionados con la salud de los maestros en Cuba, se tiene la tesis en opción al grado de Doctor en Pedagogía en la Universidad de La Habana, de Aida Sánchez Mortera, con el título *“Enfermedades más comunes en la profesión de*

31 Taboada Fernández, Bárbara. Finlay como promotor de la Higiene Escolar. – P. 12-16. -- En Revista Cubana Higiene Epidemiología. – No..2. – Habana, Mayo-Agosto. 1998

32 Aguayo Sánchez, Alfredo Miguel. El estudio del maestro. -- P. 55. -- En Educación.-- No. 102.-- La Habana, oct-dic. 2001. Conferencia dictada el 8 de enero de 1911 ante la Asociación Pedagógica de Güines. La cita textual es: *“Contra ese peligro, contra ese escollo formidable, no hay más que un arma de defensa: leer mucho, meditar, estudiar sin tregua, vivir una parte del día en un medio espiritual muy superior, que contrarreste la influencia deprimente de la mentalidad infantil: Este estudio constante no debe hacerse a la buena de Dios, sino con arreglo a un plan preconcebido y racional.”*

maestro" de 1939, puede conocerse en esta obra la alta ocurrencia de infecciones, situación que ilustra, en alguna medida, el impacto de las condiciones sociales en la vida del profesional.

Con el triunfo revolucionario de 1959, estos problemas pasan a ser atendidos desde la amplia red asistencial que ha beneficiado a toda la población. Se ha producido, desde entonces, un verdadero hito al reconocimiento y a la dignificación del hombre; no cuenta aquí sólo la disponibilidad de recursos humanos y materiales; ha sido vital, en primera instancia, la voluntad política para asegurar el gradual ascenso a un estado de bienestar que se sustenta en los esfuerzos de toda la sociedad.

No puede desconocerse, sin embargo, la particular influencia que ha ejercido la ampliación de los servicios educacionales, tanto en los órdenes cuantitativo como cualitativo, sobre el bienestar del educador. En tal sentido, se han generado crecientes exigencias ocupacionales que implican un determinado nivel de contradicción entre ellas y las capacidades reales de la persona para afrontarlas satisfactoriamente; debe añadirse que, en el estudio de tal fenómeno, no se ha tomado íntegramente en cuenta la condición de los docentes como grupo laboral diferenciado. Tal línea de pensamiento se ha hecho extensiva, no sólo al ordenamiento de los recursos humanos, sino también a la investigación científica, la que, de manera general, se ha limitado a describir la realidad sin llegar a suficientes propuestas para la prevención.

Muchas de las producciones científicas relacionadas con el tema se archivan en la Biblioteca Nacional, del Ministerio de Salud Pública, en La Habana; entre ellos sobresalen: "Algunos aspectos psicopatológicos de maestros en ejercicio", en 1975, de Víctor A. Urbino Matamoros, del Hospital Docente "Vladimir I. Lenin", de Holguín; este informe presenta las enfermedades nerviosas encontradas en aquel territorio y, en consecuencia, pueden ser comparadas con los problemas que afrontan los profesores ahora estudiados.

En el trabajo titulado "Relaciones entre diagnóstico y pronóstico del síndrome de disfonía respecto al uso profesional de la voz", de Lorely G. Castellanos Novel, del Hospital Provincial Docente "Manuel Ascunce Domenech", de Camagüey, en 1989, se realiza un análisis clínico de las afectaciones que suelen manifestarse en los maestros;

sus elementos resultan de utilidad, dada la profunda exploración de las causas que las ocasionan.

Juana Rotger Díaz y Miriam Echeverría Briñones, del Instituto Superior Pedagógico “Blas Roca Calderío”, de Granma, bajo la asesoría de Dora Ordóñez Hernández, abordaron las enfermedades más frecuentes en maestros y profesores de la Enseñanza General, del municipio de Marianao, en 1990. Las autoras dan a conocer problemas de salud de los docentes que, no por conocidos, dejan de indicar, desde entonces, la necesidad de un análisis detenido de la situación; las técnicas empleadas, en su momento, resultaron eficaces para acometer otras investigaciones en este campo; no obstante, con los cambios que se han operado en la escuela cubana; han dejado de tener, en cierta medida, la aplicabilidad de antaño.

Raúl Justí González trabajó “Prevalencia del hábito de fumar en médicos y maestros en el municipio de Plaza de la Revolución”, por encargo del Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana, en 1990. En este informe se presentan diferentes perfiles de exploración del tabaquismo en el sector educacional, pero como, en casos anteriores, no se entra a delinear una propuesta para combatir las causas.³³

Con posterioridad, se desarrolló, por el Instituto de Medicina del Trabajo, una investigación titulada “**Morbilidad con incapacidad laboral permanente en maestros de la provincia Ciudad de La Habana. Periodo de 1994 a 1997**”, de Caballero Poutou, que asume un estudio retrospectivo de la incapacidad laboral permanente en docentes de las enseñanzas preescolar, primaria y media. A partir de los resultados obtenidos, se recomienda continuar, mediante la investigación multi e interdisciplinaria, la evaluación e intervención ergonómicas para profundizar en el conocimiento de los factores asociados a la labor del docente, al tener en cuenta que actualmente se ejecutan importantes transformaciones en el sector, cuyo impacto deberá valorarse sistemáticamente con el objetivo de diseñar un programa de medidas y acciones preventivas que abarquen el sistema de trabajo que repercute en el estado de salud y en la calidad de vida.

33 El término “hábito” es usado en las investigaciones de salud para referir el consumo de café, tabaco, alcohol, etc., de manera habitual. La OMS ha indicado su reemplazo por el concepto “dependencia” desde 1964.

Sobre esta última resulta procedente, al tomar en cuenta los análisis anteriores, asumirla como: *“...las condiciones económicas, sociales, políticas, culturales y ecológicas de la existencia del individuo, incluyendo las condiciones de trabajo y de vida, el tiempo libre y la organización del descanso, las mercancías y los servicios utilizados, la sanidad pública, la instrucción y el medio ambiente.”*³⁴

Tal definición de calidad de vida se asume en virtud de que sintetiza los espacios desde los que puede emerger la mayor parte de las aspiraciones humanas; por tanto, permite un análisis integrado de las condiciones que aseguran la satisfacción y, en unidad con esta, la implicación laboral, al constituir un concepto más general en el que se incluye el bienestar del educador.

El mayor mérito científico de los citados títulos radica esencialmente en la rigurosa descripción de las afectaciones de salud y su argumentación clínica en correspondencia con una etapa concreta del período revolucionario, pero no entran a valorar en profundidad las influencias del medio pedagógico en toda su dimensión, las demandas que se plantean al profesional, ni el nivel de preparación que poseen para asumirlas. Las siguientes producciones muestran su basamento causal.

Apoyada en un amplio pesquiasaje del programa de la Clínica del Maestro, del Centro de Orientación Psicológica “Alfonso Bernal del Riesgo,” de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Gloria Fariñas y Natacha de la Torre, en el 2002, delinear la existencia de una estrecha relación entre los mecanismos psicológicos del burnout y el desarrollo cultural en los maestros.³⁵

El análisis anterior, planteado desde una concepción vigostkiana, concurre oportunamente, por cuanto, deja muy claro en medio del debate académico, la importancia de la preparación cultural en el auto cuidado de la salud, puede afirmarse

34 Educación para la Salud en la Escuela. P. 10/ Cirelda de los Ángeles Carvajal Rodríguez ... [et al]. -- La Habana : Ed. Pueblo y Educación, 2000. -- 167p.

35 Fariñas León, Gloria. Los mecanismos psicológicos del burnout y el desarrollo cultural en los maestros/ Natacha de la Torre Fariñas. -- p. 284-289 -- En Revista Cubana de Psicología. -- No.3. -- La Habana. 2002.

además que profundiza científicamente el previo juicio de Aguayo, en cuanto a la necesidad de un enriquecimiento constante para contrarrestar las empobrecedoras influencias que pueden derivarse de un contacto ingenuo con el medio escolar. Es desde aquí que puede verse la contribución del trabajo metodológico, no como una solución terminante al problema cultural de los docentes, sino como una vía para estimular el traspaso de las menguadas fronteras del didactismo que poco resuelve ante las estresantes demandas del medio laboral.

En el informe final de la investigación “Discapacidad laboral por trastornos mentales en trabajadores docentes”, del Instituto de Atención y Salud de los Trabajadores (INSAT), de La Habana 2004, de Eduardo Lázaro Caballero Poutou y Harold Valero Cruz, se plantea que la frecuencia de padecimientos es alta, más aún la tasa específica de 4,1 discapacitados por cada mil educadores en aulas, por lo que es recomendable profundizar en el análisis de los aspectos que afectan a este personal en la esfera intelectual y del comportamiento.

Una publicación anterior del mismo instituto, dirigida por Arlén Oramas en el año 2002, revela la existencia de altos niveles de estrés, a causa de factores tales como la falta de reconocimiento a la buena enseñanza, los salarios inadecuados, el exceso de trabajo, el trabajo burocrático- administrativo, la falta de tiempo para atender a los alumnos individualmente, entre otros. Estos estudios, aún cuando tienen un gran valor científico, dada la determinación causal, no ofrecen un resultado terminante sobre la estrategia a seguir para la prevención de afectaciones.

En el estudio preliminar del fondo de tiempo de los profesores generales integrales en la provincia de Cienfuegos realizado por José Carlos Pérez González y colaboradores, en el año 2005, fueron determinadas varias afectaciones originadas básicamente por el volumen de tareas encomendadas a estos profesionales y la relación con su bienestar. En tal sentido se corroboró las limitaciones de dicho modelo centrado preponderantemente en la función de orientador educativo del docente que aunque funcionaba con no más de 15 alumnos, necesitaba de más tiempo de permanencia continua del profesor frente al grupo, más horas de auto- preparación para asumir exitosamente la impartición de la mayoría de las asignaturas con una franca

dependencia del soporte tecnológico, todo lo cual era propicio para elevar los niveles de estrés del profesional.

Al explorarse, al siguiente año, diferentes aspectos que conciernen a la situación física y mental de los profesores generales integrales del municipio de Cumanayagua, en la provincia de Cienfuegos, hubo de confirmarse la existencia de insuficientes niveles de preparación para el auto cuidado de la salud, como resultado de incorrectas prácticas asentadas en el estilo de vida y la ausencia de un adecuado adiestramiento para el trabajo que tendía a generar, en ellos, crecientes percepciones de malestar.

La publicación antes citada evidencia un tratamiento objetivo de la realidad: precisión, ajuste al contexto y representatividad son atributos que le distinguen, sin embargo, no se agota en ella, el significado de las competencias individuales para afrontar el estrés; de esta manera, el análisis se centra esencialmente en factores de índole organizacional, especial atención merece el referido a la falta de esclarecimiento de los contenidos básicos de la labor educativa.

Al respecto, viene a ser de utilidad lo esbozado por Blanco Pérez, en 2002, cuando afirma: *“Uno de los más difíciles problemas de la educación es el delimitar con precisión las tareas básicas y las esferas de actuación de este personal especializado y más concretamente, de los maestros y profesores. A primera vista la contradicción entre las exigencias que plantean los sistemas nacionales de educación a sus maestros y las posibilidades reales de estos últimos para cumplirlas resulta insoluble y es fuente de continuos conflictos laborales y existenciales, los primeros debido al incremento de las exigencias sin un conveniente reconocimiento económico o de condiciones de trabajo, los segundos por la insatisfacción y la frustración que provoca la incapacidad de asumir todas las funciones establecidas, lo que conduce al cumplimiento parcial de unas en detrimento de otras, la pérdida de autoestima y en el peor de los casos el abandono de la profesión.”*³⁶

De acuerdo con este análisis, las afectaciones presentes, tanto en el plano psicológico como social del docente (conflictos laborales y existenciales, inconveniente

36 Antonio Blanco Pérez. Papel y funciones del maestro. Tareas básicas P. 15 de Nociones de Sociología, Psicología y Pedagogía. Ed: Pueblo y Educación. La Habana 2002.

reconocimiento, insatisfacción, frustración y merma de su autovaloración) pueden sobrevenir a causa de las prolongadas deficiencias de organización ocupacional que, de paso, condicionan la tendencia a la indefinición de funciones y de esferas de actuación. Este fenómeno, paradójicamente, ha sido asumido como rasgo insoluble y distintivo de este tipo de labor intelectual.

Tal estado de aceptación reserva también la prerrogativa a la espontaneidad administrativa y, por sus costosos resultados, demanda profundización desde la teoría del ordenamiento laboral y la Salud del profesorado; puede añadirse que se aprecia, al respecto, una limitación de la política educacional en cuanto a la evaluación del impacto que tienen estos inconvenientes en el rendimiento del trabajador.

Tan es así que en los documentos rectores: Programa Director, Movimiento de Escuelas por la Salud y Programa Integral de Atención Médico-Pedagógica a Educandos y Trabajadores, del Ministerio de Educación, se hace indiscutible una insuficiente presencia de acciones para atender, de forma particular, dichos problemas. Es indudable la necesidad de considerar que los continuos cambios que se operan en el medio de servicio, cada vez superiores, implican a la vez exigencias que tienden a influir de alguna manera en las percepciones de bienestar, como elemento integrante de la calidad de vida.

Al respecto debe resaltarse que con la destrucción del socialismo europeo a principios de los años noventa del pasado siglo y el recrudecimiento del bloqueo económico, financiero y comercial de los Estados Unidos, el país se en el Período Especial; en este sentido se originaron grandes limitaciones materiales que han tenido una repercusión existencial; sus secuelas influyen todavía, de manera significativa, en los pedagogos, por ejercer ellos una profesión cuyos ingresos no satisfacen completamente sus necesidades materiales, lo que ha llevado a una mayor afectación de los estados de bienestar.

Sobre la base de las reflexiones seguidas hasta aquí, el desarrollo del pensamiento científico concerniente a la salud en el trabajo pedagógico en Cuba pudiera resumirse en:

-Divulgación de resultados dispersos en disímiles fuentes de información, en muchos casos mezclados con producciones de otras ramas del saber. Tal hecho evidencia la

falta de tradición en el tratamiento del tema y el predominio de una mayor cantidad de investigaciones relacionadas con los estudiantes, hecho que contrasta con la realidad de que el estado de salud del profesional es también influyente en el bienestar y la formación del alumnado.

-Producciones científicas con ausencia de suficientes estrategias para el tratamiento preventivo de los perjuicios a la salud de los educadores sin tomar en cuenta, de manera integrada, sus características como grupo laboral diferenciado. Es evidente el predominio de investigaciones de perfil descriptivo con enfoques médico-epidemiológicos, en relación con las de tipo pedagógico.

-El estudio de la higiene mental en superior medida que otros problemas. Se denota la ausencia de una orientación personalizada de estos resultados, realidad que tampoco ha potenciado el desarrollo de funciones más compatibles con los respectivos estados de salud.

-El insuficiente reconocimiento de enfermedades profesionales a causa del ejercicio continuado de la labor docente. Situación que no favorece el progreso de una amplia concepción teórica y práctica de preparación para el auto cuidado de la salud.

La modificación de dicho estado resulta necesaria al tratar, de modo más integral, los problemas que afectan al ejercicio del magisterio, como una de las más importantes profesiones. No pueden dejarse de mencionar, en primera instancia, los factores que intervienen en el éxodo de los recursos humanos, por cuanto, no en pocos casos, están asociados a afectaciones de salud, en el más amplio sentido de este concepto, es decir, tanto en las esferas mental, biológica como social.

Hacer que todos los agentes implicados sean conscientes y activos participantes de la contención del éxodo de docentes, debe también antecederse de sólidos procesos de preparación, como un primer paso para lograr un manejo más integral de este capital humano. Una evaluación sistemática de los factores de índole objetiva y subjetiva, en el marco de la formación permanente del educador, puede aportar un pensamiento crítico frente a la realidad que requiere ser transformada.

Deben considerarse igualmente aquellas afectaciones asentadas en la diversidad de los claustros y que condicionan las capacidades para el trabajo. Entran a funcionar aquí eventos de carácter gerontológico, que tienen una implicación emocional para el

profesional y que producen, a su vez, no en pocos casos, una acentuación de los conflictos de relación con el medio laboral, al no poseerse las mismas facultades para la recepción y el procesamiento de los estímulos que se generan en este último.

Es precisamente, en las edades más avanzadas, cuando también se acentúan otros problemas de salud que demandan, con similar urgencia, la observancia de las prácticas de auto cuidado, muchas veces incomprendidas por el propio sujeto, debido a la inexistencia de un proceso ordenado y precedente de preparación que las viabilice. Resulta oportuno, entonces, tomar apoyo en un diagnóstico que ofrezca el más certero conocimiento de la capacidad de movilización que posean los educadores en aras de potenciar el avance en esta dirección.

Por todo lo anterior, queda clara la necesidad de la preparación para el auto cuidado de la salud del trabajador de la enseñanza, como categoría genérica que define el proceso de incorporación progresiva de saberes y mejoras de los modos de actuación, que permiten afrontar con mayor éxito las afectaciones a su bienestar y el ejercicio de su labor, aspectos que contribuyen al logro de una superior calidad de vida.

7.3 Análisis de los componentes de la preparación para el auto cuidado de la salud del profesor

El trabajo docente tiene, como responsabilidad esencial, la dirección del proceso pedagógico y, por tanto, la atención diferenciada a grupos de estudiantes mediante clases desarrolladoras todo lo cual implica un esfuerzo laboral que se acrecienta por el acompañamiento de variadas actividades extradocentes que hacen que el educador sea un activo mediador en el perfeccionamiento de los modos de actuación sobre la base de exigencias científicas personalizadas, para lograrlo, se hace imprescindible un trabajo metodológico enriquecido, que ayude a adaptar exitosamente las cualidades individuales del desempeño a las crecientes demandas ocupacionales.

La preparación del docente constituye, en este marco, un requerimiento para ejercer su labor y, por ende, resulta de utilidad en la vida, alcanza a ser progresiva con la adopción de continuas acciones que conduzcan a su avance en forma de conocimientos, habilidades, capacidades y hábitos, o de otra manera, llegan a estancarse o a involucionar; es así que el arsenal de saberes adquiridos cumple una función reguladora; su utilización tiende a producirse en un ámbito de racionalidad, en que la

satisfacción de una demanda productiva puede ser solventada con el mínimo gasto biofísico.

El mayor o menor despliegue de lo aprendido está determinado, de este modo, por entidades motivacionales que sustentan, en primera instancia, la vocación, de acuerdo con lo planteado por Rutman, en 1994. La preparación para el trabajo, como proceso mediador de salud, se manifiesta en la medida que sus resultados facilitan una mejor adaptación al entorno. Los dañinos estados tenso-depresivos que se expresan en síntomas psicosomáticos diversos, que constituyen expresiones de una desadaptación laboral compleja, tienden a disminuir, de acuerdo con lo planteado por Dick y Wagner, en 2001. La preparación para el trabajo se presenta como un primer componente de la preparación para el auto cuidado de la salud del profesor en cualquier nivel de enseñanza.

En el servicio pedagógico moderno, sin embargo, lejos de predominar las vivencias gratificantes, dado el efecto emancipador que cabría esperarse de su revolución científico-técnica, se ha acrecentado el espacio existente entre la intensidad de las emociones y la falta de adiestramiento para regularlas. Pithers, en 1995, señaló las implicaciones del ejercicio de la profesión en la salud de los docentes. Queda descubierta la conveniencia de poner en práctica una preparación para el trabajo, en la que se ofrezca prioridad, contrario a lo que ocurre hoy, a los aspectos emocionales para crear una mejor capacidad de respuesta adaptativa, resulta evidente así la necesidad de dotar al educador de competencias que le permitan resolver conflictos.

Gustavo Torroella, en 2001, planteó como una contradicción general de la educación la existente entre las insuficientes acciones que enseñan a vivir y las grandes demandas que, en este sentido, se dan en la cotidianidad. Se asume entonces que aprender la regulación emocional puede contribuir a que prevalezca un clima asertivo entre quienes buscan el acuerdo pedagógico: docentes y alumnos; de este modo se hará ostensible una experiencia reconfortante para desafiar nuevos retos, como parte integrante de la cultura de salud.

La experiencia profesional acumulada, que aporta conocimientos sistematizados, se convierte en una vía para elevar la confianza en sí mismo, el mejoramiento de la autoestima y, por tanto, el estado de salud. Se asume como sistematización profesional

al *“proceso permanente, que incrementará la autopreparación docente, que tiene como propósito la autogestión del conocimiento y la creación de condiciones de trabajo que permiten aportar alternativas de solución a los problemas y tareas profesionales, lo que posibilita el autodesarrollo personal y profesional mediante el cumplimiento de sus funciones lo que exige una interpretación y valoración crítica de varias experiencias.”*³⁷

Se toma la definición anterior por concebir la autogestión del saber y la creación de facilidades para cumplir los compromisos pedagógicos, como vías que temporizan con las alternativas de tratamiento a los problemas y al llevar implícitamente, desde aquí, la mejor inserción al medio laboral con una exitosa solución a los problemas y tareas profesionales.

En el caso del trabajo docente, la sistematización de la práctica tiene gran importancia para optimizar su resultado, máxime si se toma en cuenta la multiplicidad de tareas a cumplir. La experiencia laboral acumulada se ha reconocido como determinante para enfrentar con éxito la diversidad de quehaceres que sobrecargan a la profesión docente, de acuerdo con lo dicho por Boyle y colaboradores, en 1995. De esta forma, la permanencia en la ocupación favorece un creciente dominio de las funciones y, por tanto, más amplios horizontes de calidad en el desempeño; para esto, han de crearse las condiciones que la estimulen. En este empeño, la socialización de experiencias mediante los entrenamientos metodológicos conjuntos y, en adición, la preparación metodológica y los estudios de maestrías pueden aportar soluciones desde la investigación científica.

El planteamiento de la autopreparación, en estas condiciones, debe responder a las necesidades de dominio del contenido y, por tanto, requiere de un suficiente espacio, al ofrecer con flexibilidad soluciones graduales a las limitantes existentes para impartir asignaturas en las cuales, inicialmente, los profesores no se habían capacitado.

En ese orden, no debe obviarse la importancia de acceder al dominio de los métodos de enseñanza, ya que el empleo de uno u otro tipo de ellos, influirá en el comportamiento grupal exterior. De esta forma, aquellos de orden productivo, como indica su nombre,

37 Fátima Addine Fernández: El Registro de Sistematización Profesional: herramienta para la toma de decisiones. Maestría en Ciencia de la Educación. (2005). -- <http://WWW.iplac.rimed.cu>.

deben asignar una mayor demanda de elaboración a los escolares durante su aplicación continuada, que aquellos de tipo reproductivo o del grupo intermedio.³⁸

Por tanto, llega a relacionarse una ejecución exitosa de los métodos productivos con cierta satisfacción del educador. Si se logra encauzar el dinamismo del alumnado en tareas que exijan un creciente desempeño cognitivo, se contrarrestan las posibilidades de desatención y la complacencia del pedagogo podrá ir igualmente en extensión.

La actividad exteriormente observable del estudiante y sus resultados educativos, en sentido amplio, llegan a influir en las respuestas emocionales que, con posterioridad, suelen adoptar los docentes: satisfacción, insatisfacción, o las menos veces la indiferencia; estas se expresan como una consecuencia de la integración de diversos factores inherentes a la personalidad en términos de conducta: Trápaga Ortega ha planteado: *“La conducta de los seres humanos no sólo responde a lo que saben, sienten, perciben o a cómo actúan, también refleja lo que una persona necesita o desea en un momento determinado”*³⁹

Pudiera preguntarse: ¿Qué necesitan los docentes, en términos de salud, a partir de su relación con el estudiante? Evidentemente, resultados educativos que refuercen el gusto hacia la profesión, por extensión su autoestima. De esta forma, no es correcto afirmar, categóricamente, que el malestar asociado a la insatisfacción se produzca en dependencia de que se utilice o no un método productivo; en todo caso, tal relación depende más de los resultados que de su ejercicio en sí.

En muchas ocasiones, los profesores se ven precisados a utilizar métodos reproductivos, debido a condicionantes tales como las complejidades del contenido, el nivel de preparación, los precedentes diagnósticos, etc., y, sin embargo, consiguen soluciones igualmente satisfactorias; la posible afectación de salud radica, en el mayor esfuerzo que deben desplegar para tratar el contenido; no obstante, los métodos

38 Danilov, M. A. – Didáctica de la escuela media/Skatkin ... [et al]. P. 176 -- La Habana. – Ed. Libros para la Educación, 1981. – 366p.

39 Fundamentos biológicos del comportamiento / Miriam Trápaga Ortega ... [et al]. P.143 -- La Habana: Ed. Empresa Gráfica de Villa Clara, 2005. -- 335p.

productivos alcanzan a ser más funcionales para disminuir el agotamiento durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que fluyen en una trayectoria participativa. Puede establecerse así la ***exigencia de la relación entre el ejercicio del método de enseñanza, su efectividad, la satisfacción y la salud del docente.***

En el caso de existir una insuficiente preparación, los profesores están precisados a optar por métodos “*menos complicados*”, que aparentemente viabilizan el trabajo, es decir, se acogen a una opción rápida de planeamiento; tal es el caso de la exposición reproductiva, cuyo uso reiterado propicia la pérdida de atención en los alumnos, dado el predominio informativo, incapaz de despertar la actividad mental a escala productiva.

Esto genera gradualmente un estado de ansiedad en el profesor, que trata de terminar su discurso de conclusiones antes de que se le agote el tiempo y, sin haberlo pretendido, se coloca en una situación estresante. Los efectos perturbadores derivados del conflicto de relación afectan tanto al docente como a sus discípulos, la comunicación promovida bajo estas condiciones suele ser portadora de agresividad.

Tal situación suele también influir en la subordinación escolar, entendida como el ajuste del estudiante a las exigencias particulares planteadas por su profesor durante la dirección del proceso. Desde la percepción del adulto constituye una condición necesaria para alcanzar los objetivos propuestos y se establece luego de haberse definido el orden que debe cumplirse, a partir de la base orientadora de la actividad.

El orden, de esta manera, se manifiesta como una cualidad del método y consiste en la regla que se aplica a nivel grupal para llevar a vías de hecho los ideales trazados. Este orden puede ser unidireccional, cuando el docente asume directamente la ejecución de las tareas y es reducido, casi totalmente, el desempeño exteriormente observable del adolescente a la recepción del discurso expositivo, muy asociado a la clase frontal, aún si se tratase de una exposición problemática.

El orden participativo, por el contrario, reduce la intervención expositiva del que enseña, a favor de una mayor contribución del alumnado para llegar a la construcción del conocimiento, muy evidente en las clases en que se utilizan métodos productivos. Los eventos de insubordinación se presentan, entonces, como una manifestación de comportamiento disfuncional del educando en relación con el orden previsto, tienden a infringir las expectativas del docente y, por ende, casi siempre conducen a que se

produzca alguna manifestación de malestar, que a su vez, es propicia para acentuar cíclicamente alteraciones de la actuación del adolescente, como comportamiento reactivo.

Un adiestramiento psicológico suficiente del educador permitiría comprender que estos eventos son de apreciación y evaluación individual, que su valoración no siempre resulta tan objetiva como para asegurar que se posee la verdad absoluta. El tipo de intervención pedagógica, sobre ellos, no puede producirse primitivamente, por su ocurrencia o no, en el espectro de tolerancia, específica de cada cual.

En esto estriba precisamente la diferencia existente entre subordinación y disciplina; mientras la segunda comprende la observancia de normas socialmente aceptadas mediante un comportamiento autorregulado, la primera requiere el ajuste del escolar a las apreciaciones del “YO” docente, a sus requerimientos personales y a su preparación para, bajo una percepción de bienestar, dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Dichas apreciaciones llevan a un orden más o menos participativo, más o menos flexible, incluso más o menos justo, que no siempre viene a ser coincidente, en todo, con una formación de disciplina precedente. Se aprecia desde aquí la ***exigencia de la diferenciación autocrítica entre la subordinación y la disciplina consciente y su efecto en la salud del profesional***; con ella, se hace evidente el principio de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, en la Educación, ya que debe observarse con sentido autocrítico en el acto de enseñanza la ética de las relaciones humanas.⁴⁰

Lo anterior permite, de algún modo, ratificar que en el profesor influyen condiciones generadas en su contexto de actuación, pero en estrecho vínculo con atributos internos tales como: el sustrato genético y el estado físico, que de conjunto condicionan las respuestas emocionales. Se enuncia, de esta manera, la importancia de aprender a lidiar con aquellas características propias que, en un momento, pudieran no ayudar plenamente al ejercicio de la profesión. Puede hablarse del necesario autoanálisis del profesor, enmarcado en un comportamiento profesional metacognitivo que ayude al

40 Compendio de Pedagogía / Gilberto García Batista [Et al]. P.92 -- La Habana: Ed: Pueblo y Educación, 2002. 354p

logro de su propia autorregulación de frente a los códigos de aprendizaje que están presentes en el grupo, a las demandas formativas de este, que se expresan, de uno u otro modo, en deudas o potencialidades y cuya vía de constatación resulta ser el diagnóstico pedagógico integral, asumido como el *“proceso que permite conocer la realidad educativa, con el objetivo primordial de pronosticar y potenciar el cambio educativo a través de un accionar que abarque, como un todo, diferentes aristas del objeto a modificar.”*⁴¹

Este concepto de diagnóstico satisface plenamente la orientación de salud en la práctica educativa, ya que revela la importancia de preparación diferencial a los efectos de alcanzar un mejor tratamiento de la diversidad, aspecto que también adquiere una significación para el bienestar, pues implica presentar a los estudiantes, propuestas de actividades accesibles a sus respectivos estados de desarrollo, concebidas en la misma unidad de tiempo: la clase u otra forma de organización adoptada. Se advierte así la utilidad de la correspondencia entre las expectativas del educador y las posibilidades de rendimiento del educando.

Se trata, además, de favorecer el tránsito ordenado desde la zona de desarrollo actual a la zona de desarrollo próximo, de acuerdo con Vigotsky, 1989, en que la influencia de las relaciones conforma un ámbito propio de reciprocidad e intereses, favorables o no a la aparición de nexos de cooperación, o de contradicciones, que mucho pueden influir en el rendimiento académico y, de hecho, con la estabilidad emocional de los docentes. Un manejo científico del diagnóstico permite al profesor orientarse didáctica y emocionalmente, pues mediante él, podrá saber cómo plantear eficientemente cada componente del proceso de enseñanza-aprendizaje; esta efectividad puede conducir a un resultado satisfactorio, favorecedor de un viable estado de complacencia. Se advierte, de esta manera, como una exigencia: ***la orientación emocional que cumple el diagnóstico pedagógico integral***, aunque debe hablarse, para esto último, de la necesidad de una efectiva consecución de los objetivos de enseñanza, como categoría rectora.

41 Nociones de Sociología, Psicología y Pedagogía / Ana María González Soca ... [et al]. P.74 -- La Habana : Ed. Pueblo y Educación, 2002. -- 314p.

Al referirse a los objetivos de enseñanza, Inés Salcedo y colaboradores sostienen que *“...expresan las transformaciones que se desean lograr en la personalidad de los alumnos, planificadamente...”* *“que se propicie que los objetivos propuestos se conviertan en objetivos de cada alumno, tomándolos como hilo conductor de todo su quehacer”* ⁴²

Tal definición indica acertadamente los atributos del objetivo como categoría rectora y, por tanto, se asume. A partir de este significado, puede deducirse el efecto que tiene para el profesor conseguir una alta coherencia en su elaboración. Cuando se habla de propiciar que los objetivos propuestos se asuman por parte de cada alumno, al ser manejados como hilo conductor de todo su quehacer, se entra a considerar las relaciones de cooperación; de ellas depende, en gran medida, el bienestar emocional de docentes y estudiantes.

Al concurrir al aula con un sistema de acciones que conduzcan efectivamente al logro de sus metas, el educador va seguro de lo que debe hacer, hacia dónde dirigir su intervención; de otra manera, puede estar sujeto a contraer estados de ansiedad que llegan a tener diversas implicaciones en el desencadenamiento de otros daños a la estabilidad emocional. Es necesario tomar en cuenta que el trabajo docente exige operar no sólo con los objetivos de las asignaturas, sino con una derivación gradual que se apoya, en primera instancia, de los objetivos del grado escolar.

La falta de correspondencia existente entre el objetivo, la efectividad laboral y la satisfacción del profesional, pueden intervenir en la ocurrencia de un problema de salud; en este caso, la *indefensión* que se distingue como *“el comportamiento en que el docente concluye que los problemas del trabajo se hacen inmanejables, cuando asume que el resultado es independiente a la gestión desplegada,”* según Martínez-Abascal.

A partir de esta definición, se infiere que las actuaciones indefensivas se relacionan con experiencias que limitan al profesor para emitir una respuesta capaz de resolver adecuadamente los eventos del entorno escolar; tal situación llega a influir además en la pérdida de autoridad. Se distingue así la **sustentación de las expectativas**

⁴² Metodología de la Enseñanza de la Biología / Inés Salcedo Estrada Jorge Hernández Mujica... [et al]. P. 42--La Habana : Ed. Pueblo y Educación, 1992. -- 233p.

profesionales sobre una base de objetivos realizables que contribuyan a prevenir la indefensión, como una exigencia de preparación para el auto cuidado de salud del profesor.

Desde esta perspectiva, no puede desconocerse que el éxito formativo se apoya también y, ahora más, en los medios que los viabilizan. En el contexto de crecientes requerimientos que rebasan las posibilidades tradicionales de la dimensión tiempo: se torna imprescindible el dominio de la tecnología educativa, su significado en el bienestar se advierte desde su aporte como una fácil fuente de conocimientos.

En este sentido las Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones (TIC) tienden a ocupar, en la escuela actual, un espacio cada vez más significativo; en ellas hoy se apoya una parte importante del proceso de enseñanza-aprendizaje y puede añadirse que, de paso, han contribuido a reducir los esfuerzos en una fatigosa búsqueda de referencias en fuentes dispersas al disponer de productos bien documentados y mejor aceptados por el educando: vídeoclases y teleclases; software educativos a los que une la computación como vía de optimización laboral.

Unido a esto, un racional empleo de la tecnología puede ayudar a disminuir, de modo considerable, diferentes riesgos de contraer afecciones funcionales, como las del aparato fonador, asociadas al abusivo uso de la voz; sin embargo, no siempre el profesor se percata de estas posibilidades liberadoras y deja de prepararse con una mayor celeridad en tal dirección. Por este concepto, no llega a ser un mejor beneficiario de las oportunidades tecnológica, de conformidad con las posibilidades de acceso; de frente a una actitud de reserva, el creciente saber tecnológico del alumnado, no en pocas ocasiones, apunta a desdoblarse en reto al desempeño habitual.

Para no ser superado por quienes han de ser educados, el docente está obligado a acceder a esos saberes, al tener el compromiso de impartir contenidos informáticos; no obstante, la ausencia de un pensamiento desarrollador al respecto, en ocasiones, conduce a un déficit cognitivo, cuyos efectos autodevaluativos suelen estar presentes al relacionarse con una escuela y una sociedad en continua expansión en este campo. Ante tal situación, toda ausencia de competencias para el trabajo es pérdida de salud.

A pesar de las ventajas, una interacción prolongada con los medios audiovisuales alcanza a producir afectaciones tales como: visuales, auditivas, del tono muscular,

posturales, osteomusculares, renales y de tipo emocional, como: ansiedad, angustia, irritabilidad, fatiga, entre otras.⁴³

Se advierte, de ese modo, que aunque las complejidades de la escuela actual hace cada día más necesario el uso de las TIC, se requiere de una previa consideración ergonómica y de ahí el cumplimiento de diferentes medidas higiénicas que contribuyan a prevenir las afectaciones, cuentan en este caso, entre otras razones: la distancia y el ángulo de observación, el uso de protectores visuales, el adecuado control del volumen para disminuir la contaminación sonora, la altura en que se encuentren ubicados los equipos, la delimitación del tiempo de observación, la alternancia del trabajo con los medios audiovisuales modernos y los tradicionales, entre otros.

De tal suerte, no se debe soslayar **la necesaria racionalidad del uso de la tecnología**, como otra exigencia de la preparación para el auto cuidado de la salud del profesor ya que, de un lado, esta cumple una positiva función si se trata de mejorar las condiciones de trabajo influyentes en la calidad de vida, en general, dadas sus potencialidades liberadoras, pero de otro puede producir daños colaterales, cuando no se usan adecuadamente.

Debe resumirse que la preparación para el trabajo permite al profesional desarrollar su actividad laboral con superiores niveles de eficiencia. Al obtener mejores resultados con una optimización de las fuerzas físicas y mentales, se refuerza su autoestima y tiene lugar, por tanto, una mayor satisfacción individual, procesos que, de manera integrada, influirán positivamente en el estado de salud.

Al elevarse la preparación para el trabajo, aumentan los niveles de confianza con que se asumen los retos ocupacionales; de esta forma puede disminuir el estrés y, con él, las enfermedades y el malestar docente. Por todo lo anterior, se asume que la preparación para el trabajo constituye una forma de preparación para el auto cuidado de la salud y, por tanto, formará parte de la cultura de salud del profesor.

En adición a la preparación para el trabajo, han de ser tomadas en cuenta las prácticas de auto cuidado de salud. Ellas se elevan a partir de diferentes medidas higiénicas,

43 Zulema Betancourt Camargo. Dpto. Docente de Informática. ISP "Conrado Benítez. Ergonomía del ordenador Recomendaciones para evitar los trastornos provocados por el abuso o mal uso del ordenador. Dania Caridad Ferrer Cabrera: www.monografias.com/trabajos27/ergonomia-ordenador/ergonomia-ordenador.shtml - 52k -

dirigidas a asegurar el buen funcionamiento de todos los sistemas funcionales humanos y del organismo en su conjunto; se adicionan, en este caso, otras medidas que no son higiénicas, pues más que una connotación preventiva, actúan como paliativos ante enfermedades ya existentes; méncionese aquí el cumplimiento de las prescripciones médicas, pero que de conjunto llegan a ser cumplidas de manera consciente por el profesor.

Entre los atributos que poseen dichas prácticas se tienen los siguientes: una orientación delimitada en el mundo de los valores, varían en intensidad; pueden predominar y tienen su origen en la experiencia, todos los cuales les confieren una condición de actitud de acuerdo con lo formulado por Martínez- Val en 2006. Se asume en este caso que: *“Una actitud es una predisposición aprendida para responder consistentemente de una manera favorable o desfavorable respecto a un objeto o sus símbolos”*.⁴⁴

Desde esa definición puede entenderse, en primera instancia, que las actitudes avanzan a partir de precursores que se han condicionado en los seres humanos y al permitir una respuesta consistente de frente a un objeto, son propicias para, en determinadas circunstancias, elevarse a formas superiores de comportamiento, como es el caso de los hábitos. La formación del hábito ha de ser la máxima aspiración en materia de auto cuidado de salud; de otra manera, lo aprendido no conduciría, con igual resolución, a un estado de bienestar. Requiere distinguirse el bienestar de salud, que concuerda con una superior calidad de vida, del bienestar ilusorio que se produce a partir la satisfacción circunstancial, asociadas a prácticas insanas, como el consumo de tabaco, alcohol, exceso de café y otros que llegan a representar a más largo plazo, una afectación de salud.

El componente afectivo viene a ser, en este marco, un aspecto fundamental para la modificación, por cuanto la actitud se orienta en un sentido afirmativo o negativo respecto a sus objetos; por eso, son difíciles de cambiar, si sólo se emplean métodos basados en el conocimiento objetivo de causas; un vínculo afable entre el educador y

44 Fishbein y Ajzen, 1975; oskamp, 1977. Citado por Martínez –Val. Evaluación y modificación de actitudes. http://www.juanval.net/actitudes_aula.htm

sus facilitadores ayuda a emprender el tránsito pero, obviamente esta acción debe ser desplegada dentro de parámetros de relación mutuamente aceptados.

En todo este proceso no han de ser excluidas las actitudes desarrolladas desde y para el hogar, dado el extraordinario peso que tienen en la salud. Elementos tales como: alimentación, ejercicios físicos, descanso, entre otros, tradicionalmente son objeto de vigilancia recíproca y, casi siempre discurren como parte de la natural ayuda que se ofrecen mutuamente sus miembros. Los convivientes con el profesor son, en definitiva, quienes más se acercan a sus experiencias y, por tanto, ganan día a día el derecho a ser depositarios de su afecto.

Estos soportes en la familia alcanzan su significado en correspondencia con el grado de funcionalidad que se experimente; de tal manera, se podrá contribuir al cambio actitudinal de salud en mayor medida si existe una confianza mutua para el desarrollo de la crítica y generar así las acciones precisas, se necesita coexistencia, entonces, un determinado nivel de satisfacción familiar, expresión del sentido de unidad, lealtad, cooperación y desempeño de relaciones flexibles, conforme a lo dicho por Martínez Gómez, en 2003.

La consolidación de la satisfacción familiar, es necesario, se produzca en dos direcciones, primero: desde la que el profesor va a resolver las demandas de preparación para el cuidado de la salud en los demás miembros y segundo: desde la ayuda que ellos le brindan a él. Es por esto que la comunicación, en primera instancia, requiere lograr la aceptación del mensaje que revele la existencia de un estado insatisfactorio y, luego, estimular el cambio actitudinal graduado y saludable con un enfoque persuasivo que se apoye en las funciones informativa, afectiva y reguladora, de acuerdo con Reinoso [et al] (2002).

La facilitación de salud demanda trascender desde el marco familiar a los compañeros de trabajo devenidos facilitadores, capacitados durante el mismo proceso para actuar en grupos de apoyo, capaces de originar la transferencia a un mejor estado. Dichos grupos tienen a su favor el conocer los comportamientos habituales en el hogar y en el trabajo; además, al ser elegidos por el mismo docente, pueden conocer más certeramente las fortalezas y las limitaciones para alcanzar la transformación.

Lo examinado hasta aquí lleva a relacionar el éxito de una intervención para la modificación de actitudes, con el ***establecimiento de una base clara de objetivos de carácter personalizado para potenciar el cambio actitudinal de salud***, como una exigencia de la preparación que se plantea. Al admitirse la diversidad humana de caracteres y enfoques mentales, se deja despejado que no es posible ni pertinente intentar transformar a todos en la misma medida; en lugar de esto, se trata de influir para promover actuaciones que contribuyan a consolidar, desde esta arista, la calidad de vida.

En tal sentido, se admite, sin embargo, la existencia de otros factores que afectan la salud del profesor y que no dependen exclusivamente del grado de preparación que este posea para asumir su auto cuidado. Se hallan aquí las exigencias funcionales inadecuadas como: tensiones excesivas condicionadas por cambios desfavorables del medio ambiente y la realización de trabajos no convenientes a las aptitudes de cada cual.⁴⁵

En un futuro se debe valorar la factibilidad de una planificación laboral en correspondencia con las posibilidades individuales de salud. Una consideración de este tipo llevaría implícito también la adaptación de las diferentes prácticas de cuidado de salud necesarias para cada educador de acuerdo con los dos grupos fundamentales que se consideran al respecto: las prácticas generales que ejercen efecto protector, sobre todo el organismo y las prácticas sistémicas, que responden a un sistema funcional de forma inicial, pero que a la postre tienen también su incidencia en el mantenimiento de límites fisiológicos satisfactorios que se consiguen mediante la retroalimentación que corrige cualquier alteración por efecto de agresión o estrés, es decir, la homeostasia.⁴⁶

Dentro del grupo de prácticas generales de auto cuidado de salud se tienen:

Dominio de técnicas de afrontamiento al estrés, la reducción del sedentarismo, abstinencia al tabaco, al consumo de alcohol, consumo moderado de café, abstinencia a la automedicación, consumo de una dieta balanceada, ingestión de cantidades

45 Dirección Provincial de Salud Pública de Cienfuegos. Informe de los problemas de salud más frecuentes diagnosticados en los trabajadores de la enseñanza. -- 7p. 2004

46 Diccionario Ilustrado HOCHENEGG- HOZ <http://www.iqb.es/diccio/h/ho.htm>.

suficientes de agua y compatibilidad idiopática laboral. Las prácticas sistémicas son numerosas, por lo que no resulta posible hacer mención a cada una de ellas.

El aprendizaje de técnicas de afrontamiento al estrés funcionaría como un conjunto de habilidades generales para potenciar la homeostasia mediante la relajación nerviosa, como estado de distensión en que el organismo no se siente amenazado; por tanto, hay una economía de energía nerviosa y se produce una mejor relación con el medio, incluidos sus semejantes. Es necesario considerar aquí elementos conceptuales ofrecidos por distintos autores, sobre el estrés y que vienen a coincidir, de manera general, con que: es un proceso de afectación bio-psico- social del sujeto que opera en todos los subniveles de organización corporal y que se origina por la supremacía de las exigencias ambientales sobre las posibilidades de respuesta individual. Están en este caso Jorge Leonardo Cabrera, García Palomero, Ponce Lozabal, Arlén Oramas, Dionisio Saldívar, Dick y Wagner, entre otros, que se apoyan en la definición inicial de Hans Seyle de 1936 que lo entiende como: *“una respuesta biológica inespecífica, estereotipada mediante cambios en el sistema nervioso, endocrino e inmunológico.”*⁴⁷

Es así que toda demanda que sobrepase los dominios personales del educador, ya sea en los órdenes biológico, psicológico o social, puede conducir al estrés. Un aprendizaje en continuo desarrollo y que permita la formación de una adecuada capacidad de anticipación, según lo analizado por Héctor Arias, en 1995, es un camino práctico para el tratamiento integral de este mal; de modo más inmediato existen otros recursos.

La práctica habitual de ejercicios físicos es uno de ellos, ya que permite la liberación de tensiones y un mejor funcionamiento del organismo, en particular de los sistemas osteomuscular y respiratorio, los que llegan a estar igualmente muy afectados por agentes presentes en el entorno educativo; tal es el caso de la incidencia negativa de los factores físicos del ambiente escolar, acorde con lo indicado por Oscar Elejalde, en 1986, que tienen una marcada influencia sobre el estado de salud, como son un inadecuado mobiliario escolar (mesas, pupitres, pizarra y otros), el ruido, la insuficiente iluminación, el cromatismo de paredes, puertas, ventanas, pisos y techos, la deficiente ventilación, la temperatura en los locales docentes, entre otros.

47 SEYLE HANS. Stress and the General Adaptation Syndrome British Medical Journal, 1950 . -- <http://www.asih.es/context/publicacioneseestres.htm> -13k.

Tal situación suele verse agravada, si a ella se adiciona el hábito de fumar. Sobre este problema, se ha significado que los profesores suelen informarse de sus riesgos por las mismas fuentes a que tiene acceso la población en general⁴⁸. Tal situación indica, en primera instancia, la necesidad de una diversificación de la información, factible de llevar a efecto en la institución, con el fin de lograr que estos trabajadores abandonen tales prácticas; debe hablarse de una preparación más directa a los que se conocen son fumadores y con aquellos jóvenes que aún no lo son.

Muchas veces el hábito de fumar se relaciona con altos niveles de consumo de café. En estudios realizados al respecto se ha comprobado una correlación positiva entre ambos, los que a su vez aparecen correspondidos con características individuales del sujeto, entre ellas: personalidad, peso, edad, estado de salud y de ánimo, su experiencia pasada como consumidor y las circunstancias en las cuales se produce el consumo. Todo esto lleva potenciar la moderación del consumo de café, al tomar en cuenta que dosis diarias muy altas (más de 8 tazas) generan serias disfunciones de salud.⁴⁹

Otra práctica adictiva de impredecibles consecuencias resulta ser la automedicación, que muchas veces se relaciona con la posposición reiterada de la consulta médica, según Mihoevic en 2006. Un trabajo con alta permanencia frente al alumnado hace difícil dedicar tiempo para concurrir al médico, unido a esto, suelen darse actitudes de acomodación, que de conjunto terminan por indefinir el acceso a los tratamientos especializados; tales situaciones tienden a promover el consumo no autorizado de fármacos; aspecto que requiere ser atendido desde un proceso ordenado de preparación.

Debe referirse que la automedicación es propicia para potenciar muchos trastornos funcionales, tales como la inapetencia, que afecta directamente el funcionamiento orgánico y predispone a contraer diferentes afectaciones de salud. En contraposición, suelen presentarse también, a causa de ella, perturbaciones que impulsan a aumentar el consumo excesivo de alimentos. Ante estos problemas, la prevención de salud,

48 Mihoevic, Drago Vrsalovic; Kasten, Aída Kirschbaum..Conocimientos, opiniones y hábito de fumar en profesores. -- <http://www.ucv.cl/p3carrera/site/pags/20031229162017.html> - 25k -

49 López Ángeles. Tabaco más café multiplica el riesgo cardiovascular. -- <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2004/12/14/tabaco/1103048771.html>.

sistematizada desde la preparación, puede estimular el cambio de actitudes; esta requiere apoyarse en la práctica de una dieta balanceada, entendida como aquella en que se hallen cantidades suficientes de los tres grupos básicos de alimentos y de agua; muchas veces este último aspecto no suele ser comprendido como parte de un correcto balance nutricional.

Al considerar la necesidad de una suficiente ingestión de agua, se deben considerar, las múltiples funciones de este líquido en el organismo, al mitigar los negativos efectos físicos del prolongado uso de la voz, los estados de tensión, la postura y otros presentes durante el ejercicio de la profesión; esta ingestión puede variar en correspondencia con la edad, la actividad, la dieta, las condiciones ambientales, entre otros. Sin embargo, las recomendaciones médicas dejan clara la importancia de beber agua de manera abundante, aunque no se tenga sed, al menos ocho vasos al día, es decir, el equivalente a dos litros.⁵⁰

Las diferentes prácticas que contribuyen a evitar la aparición de nuevas afecciones o la agudización de las que ya se padecen, se sustentan en la posibilidad de alcanzar una conducta aprendida para cumplir con la ***exigencia de la compatibilidad idiopática laboral***, entendida como las relaciones soportables que han de existir entre el trabajo y las afectaciones de salud. De acuerdo con los componentes del término el prefijo ***idio***; según la raíz latina significa en sí mismo y el sufijo ***patos***; de acuerdo con la raíz griega se refiere a enfermedad.

El logro de la compatibilidad idiopático-laboral supone el acatamiento de una higiene bio-psico-social para alcanzar la regulación del profesional con respecto al medio circundante; dicha compatibilidad indica, además, que es posible hacer la docencia, aún cuando se posean ciertas dolencias sin que estas se agudicen o que sea trasladado el malestar a los educandos.

Derivada de un modo de actuar sustentado en el conocimiento de sí mismo y de la ocupación, dicha compatibilidad expresa, en gran medida, una exitosa adaptación de la

50 Ravelo Aloyma. Importancia del agua para la salud humana. -- [http://www. Cubaweb.Cu/articulo. Asp?a = 2005&num=244&art=34](http://www.Cubaweb.Cu/articulo.Asp?a=2005&num=244&art=34) - 26k.

persona a las nuevas y crecientes obligaciones ocupacionales, se deduce como una exigencia, en este marco, ***la necesidad de ruptura del ciclo morbo didactogénico mediante el proceso de preparación***. Dicho ciclo se establece a partir de las insuficiencias que tienen lugar en la enseñanza a causa de las afectaciones de salud y, recíprocamente, el deterioro de esta última, debido a la ansiedad proveniente de un ejercicio no exitoso de la enseñanza. Se fusionan en el vocablo los términos morbo (enfermedad), didacto (didáctica) y génico (engendrado por...).

En este análisis, las incidencias de las afectaciones de salud tienen un gran significado en el desempeño del profesional, ya que condicionan la calidad del servicio educativo que se presta; de este modo, puede complicarse el cumplimiento del objetivo que se plantea en función de la transformación del educando. Es así que el ejercicio del trabajo, en condiciones de enfermedad, no rinde todos los resultados previstos, ni educativa, ni económicamente.

La interpretación que haga el docente de la valoración realizada, por otros, acerca de sus resultados laborales, sea el alumnado, la administración, la familia o la comunidad, en general, influirán en la continuidad del citado ciclo; su ruptura debe conducir a la compatibilidad idiopático-laboral en que el contacto con el entorno ocupacional pone a prueba la capacidad de autorregulación ante los riesgos existentes. Cuenta también aquí, el estado de preparación para llevar a vías de hecho una interacción crítica, en la cual se ponga a prueba la capacidad para modificar, dentro de ciertos límites, las condiciones de trabajo y para transformarse a sí mismo; se trata en todo caso, de un cambio en el entorno y en el estilo de vida que habrá de redundar inexorablemente en la calidad de vida.

El estilo de vida incluye los hábitos alimentarios, si se consume o no, tabaco y bebidas alcohólicas, la práctica de ejercicios físicos, el sueño, el descanso, la recreación y la actitud ante el estrés.⁵¹

Tales elementos confirman su posición como componente del modo de vida, en atención a límites históricos específicos, elementos que permiten explicar su relación

36 Educación para la Salud en la Escuela. / Cirelda de los Ángeles Carvajal Rodríguez... [et al]. P. 7-- La Habana : Ed. Pueblo y Educación, 2000. -- 167p.

con las cambiantes exigencias de la ocupación. La construcción de estilos de vida saludables constituye una aspiración superior del proceso de preparación para el autocuidado de salud del profesor, dada su amplia repercusión sobre el funcionamiento integrado del organismo y como asegurador de herramientas comportamentales que hacen mucho más satisfactoria la existencia en sus diferentes espacios.

El estilo de vida, condiciona en gran medida, el estado de salud y esta, a la complacencia existencial en su sentido más amplio. No queda excluida, por tanto, su presencia en la satisfacción laboral, la que es ostensible en el deseo de continuar el desempeño en todos los contextos de actuación profesional descritos por Blanco Pérez en 2003.

Estos, a su vez, devienen espacios que no sólo demandan el desarrollo de acciones educativas generales. De manera específica, deben estar presentes, en ellos, aquellas relacionadas con la promoción de salud, pues completan la labor iniciada en el grupo escolar, en aras de potenciar las mejores condiciones de convivencia social; queda claro, desde un sentido práctico, que un entorno saludable es parte inseparable de una superior calidad de vida.

Para emprender la promoción de salud, como parte de la gestión pedagógica existen diferentes instrumentos metodológicos, pero en todo caso resultarán muy influyente las aportadas por el propio comportamiento profesional, sistemático y coherente con los objetivos formativos que se prevén. De esta manera, puede hablarse de una actuación favorable para ser imitada. Sobre la base de lo anterior, puede definirse entonces como gestión pedagógica de salud al conjunto de acciones de prevención llevadas adelante por el docente desde y más allá de su grupo de estudiantes, que se apoya tanto en la preparación como en el ejemplo personal para potenciar la salud colectiva y, de manera relacionada, su propia salud.

Los elementos tratados hasta aquí llevan a asumir que la preparación para el autocuidado de la salud se define como la integración de las competencias alcanzadas tanto en preparación para el trabajo como en las prácticas de cuidado de salud, las que de conjunto pueden contribuir a facilitar una mejor calidad de vida de los docentes, por formar parte inseparable de su cultura de salud.

Castillejo Olán (2004) analiza los aportes de Zeichner en Estados Unidos (1988) en la aplicación de programas de formación específica desde el ámbito universitario, definiendo como su finalidad: la de facilitar la adaptación e integración del nuevo profesor en la cultura escolar existente, proporcionarle el acceso a la ecología de la escuela, es decir, a las intenciones, estructuras, currículum, pedagogía y sistema de evaluación. En similar medida refiere como Huling-Austin en (1990) ha descrito tres metas genéricas de los programas de inducción: mejorar la actuación docente, aumentar la retención de los profesores principiantes durante los años de inducción y promover el bienestar personal y profesional de los mismos.⁵²

Fernández Rodríguez (2006) plantea que un trabajador bien calificado será una persona bien integrada socialmente, con conocimientos generales y capacidades intelectuales para adaptarse con facilidad a los cambios del entorno laboral, actuar acertadamente a partir de las observaciones del mundo que le rodea, hacer uso óptimo de las tecnologías de la información y las comunicaciones, así como realizar diferentes tareas cognitivas, inteligentes y creativas.

Según Escalona (2010) la corriente de la medicina social reconoce que estos procesos son complejos, multidireccionales y no siempre significan un retorno a la normalidad del organismo.⁵³

Por su parte Guillén Fonseca (2011) enmarca el asunto en la necesidad de adaptar el trabajo al hombre y cada hombre a su trabajo dado que la gran mayoría de los factores de riesgo son introducidos en las actividades laborales sin estudios previos de su efecto en la salud.⁵⁴

De conformidad con dichos análisis este autor entiende la adaptación laboral como un estado de identidad del trabajador con el medio donde labora, la tolerancia de condiciones ambientales y el empeño por alcanzar resultados educativos

⁵² Castillejo Olán Rubén. La dirección de la superación del profesor de Educación Física Escolar, durante el adiestramiento laboral. Tesis presentada en opción al grado científico de doctor en ciencias de la cultura Física. La Habana. Octubre de 2004.

⁵³ Escalona Evelín. Relación salud-trabajo y desarrollo social: visión particular en los trabajadores de la educación. http://bus.sld.cu/revistas/spu/vol32_1_06/spu1206.htm#cargo

⁵⁴ Guillén Fonseca Martha. Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional http://bus.sld.cu/revistas/enf08406/vol22_4_06enf08406.htm#autor

institucionalmente aceptables, sin entrar en contradicción con el bienestar individual y que puede influir también en la asertividad de las relaciones interpersonales.

En el proceso de interacción hombre- trabajo sobrevienen, como un signo de adaptación, los niveles de competitividad que permiten vencer, saludablemente, las contingencias laborales cuales eventos perturbadores del adelanto productivo, es decir, un deseo de continuar prestando el servicio pedagógico con una tendencia ética y neutralizadora de las barreras interferentes. Desde las aportaciones teóricas y de la confrontación de estas con la opinión de docentes, pueden extraerse las modificaciones ocurridas en los posicionamientos laborales para no estar adaptado, ellas son las que se producen como resultado de: cambio de centro de trabajo; cambio de puesto de trabajo, sin cambiar de centro de trabajo; cambio de contenido de trabajo, sin cambiar de centro, ni de puesto de trabajo; cuando cambian los jefes y con ellos la forma de exigir el trabajo.⁵⁵

El análisis aportado hasta aquí permite adentrarnos en las recomendaciones para el diagnóstico del estado inicial de la preparación para el auto cuidado de la salud del profesional.

7.4 Recomendaciones para el diagnóstico del estado inicial de la preparación para el auto cuidado de la salud

En las presentes recomendaciones, se asumen dos dimensiones: preparación para el trabajo y prácticas de auto cuidado de salud, sobre la base de las aportaciones que ambos componentes ejercen sobre el bienestar y la calidad de vida, en su sentido más amplio.

En el caso de la preparación para el trabajo se tienen indicadores que denotan el grado de aprestamiento, del profesor, para acometer con éxito el desarrollo de su labor, condición necesaria para una mejor salud; estos indicadores son: años de experiencia

⁵⁵ Requeiro Almeida Reinaldo. La adaptación laboral como condicionante de la salud del docente. VIII taller regional sobre promoción y educación para la salud en el ámbito escolar. IPLAC. La Habana 2012

profesional, años de experiencia en el modelo laboral vigente, dominio del contenido, dominio de métodos productivos de enseñanza, preparación para el trabajo con el diagnóstico pedagógico integral, correcta operación con los objetivos formativos del grado, dominio de la computación en función de su trabajo, control de la disciplina escolar y mantener vínculos frecuentes con los padres de sus alumnos. Estos indicadores recogen información de las exigencias laborales a que está sometido el profesional y, por tanto, su medición se hace necesaria para conocer su significado en la salud.

En la dimensión prácticas de auto cuidado de salud (Anexo 1), los indicadores adoptados proporcionan información suficiente para medir cómo son enfrentadas las dolencias por parte del profesor, o de estar a tiempo, potenciar una actitud de prevención promovida desde el conocimiento, ellos son: el dominio de técnicas de afrontamiento al estrés, reducción del sedentarismo, abstinencia al tabaco, grado de consumo de alcohol, consumo moderado de café, abstinencia a la automedicación, consumo de una dieta balanceada, ingestión de cantidades suficientes de agua, grado de compatibilidad idiopática laboral y prácticas de auto cuidado de salud.

Se toman en cuenta, en el caso anterior, las afectaciones sobre las cuales adecuar las actitudes que contribuirían a contrarrestarlas, es decir, las necesidades individuales que están presentes en cada docente; es por ello que se asume también, en este caso, un criterio de suficiencia en cuanto a la información obtenida desde esta dimensión.

De esta manera, las afectaciones de salud constituyen la segunda variable de necesaria consideración dentro del campo de acción en el que se opera; en ella se identifican dos dimensiones: afectaciones de salud por enfermedades diagnosticadas facultativamente y afectaciones de salud por estrés. En la primera, se trabaja con indicadores que permiten medir el grado de afectación de los padecimientos, sean crónicos o transitorios, pero siempre en atención a criterios médicos; tal elemento es de utilidad para establecer su relación con el estado de preparación general para el auto cuidado de la salud.

En este sentido como las enfermedades de todos los sistemas funcionales humanos, según pudo corroborarse mediante la prueba piloto, demostraron algún grado de incidencia en los docentes, ameritan ser estudiadas.

Como en el caso anterior, la operacionalización de esta variable, en sus dimensiones con sus respectivos indicadores, proporciona la información necesaria para medir aspectos que son de necesaria consideración en el estudio, en este caso, las afectaciones de salud y la preparación del profesor para afrontarlas, manifiestas ambas, en una estrecha unidad dialéctica que acompaña al profesional en todos los espacios de su existencia, de manera muy particular, el concerniente a su práctica laboral en la cual permanece algo más de un tercio del día.

Debe argumentarse que dichos indicadores abarcan, en el primer caso, los perjuicios existentes en todos los sistemas funcionales humanos, tanto en los órdenes biológico, psicológico como social, de manera que no escapa ningún componente al análisis, mientras que las afectaciones de salud por estrés se apoyan en criterios sistematizados por la práctica científica y validados por A. Oramas, en el año 2002 en el Instituto de Atención y Salud de los Trabajadores (INSAT).

Unido a los elementos ofrecidos hasta aquí, se puede plantear un proceso metodológico para diagnosticar el estado inicial del problema y permitirá alcanzar la integración del resultado científico y, por tanto, una visión objetiva de sus diferentes relaciones. Se hizo necesario, en este contexto, un proceder esencialmente analítico, evidente en la gradación de la ejecución diagnóstica, en su carácter progresivo, acorde con las particularidades de cuatro etapas que se relacionan a continuación:

I. Determinación de la muestra y elaboración de instrumentos

II. Aplicación de instrumentos

III. Asignación de códigos de identificación

IV. Procesamiento de la información

Primera etapa: determinación de la muestra y elaboración de instrumentos

En la primera etapa del proceso metodológico se realizará la determinación de los centros que participarían en el estudio. Para ello, quedará establecida, como condición previa, la necesidad de tomar un municipio que reúna altos niveles de permanencia laboral, ya que esto permitirá constatar con mayor precisión el comportamiento de las

variables que están en el diseño, a partir de un estudio transversal–descriptivo. Se toma información sobre las necesidades presentes en el auto cuidado de salud del Profesor, aspecto que le confiere, por tanto, un carácter de retrospección y descriptivo, ya que la intervención no alcanza a producir una transformación radical de la realidad, en todo caso se habla de elementos que corroboran, desde diferentes aristas, criterios de factibilidad.

Las razones existentes para seleccionar la muestra se apoyan en la importancia de considerar la influencia de diferentes ambientes laborales en la salud de los trabajadores, dada la interacción prolongada de estos elementos en la persona, en muchos casos a lo largo de varios cursos de labor, se tienen aquí: el tipo de centro, su arquitectura, estados constructivos, disponibilidad de abundantes cantidades de agua para beber, ruido, matrícula, ubicación geográfica urbana o rural, en el llano o la montaña, entre otros.

Al contar con seis escuelas en las que pueden hallarse, indistintamente estos elementos: profesores en ejercicio con un heterogéneo nivel de preparación e historia laboral, mujeres y hombres, amplia disposición a participar de los miembros de la población, ostensible en cada una de las etapas.

De esta manera, sólo se estudian aquellos docentes que se encuentren frente a aulas, sean en formación o ya titulados, pues dadas las características de su actividad laboral, constituyen parte del objeto de estudio. De hecho, las demandas profesionales que son planteadas a los profesores difieren del resto de los trabajadores de las escuelas, pues en sentido general suelen ser más complejas y aún hoy atraviesan por una etapa de continua reestructuración que necesita ser evaluada con respecto a la salud laboral.

Dado el caso de tratarse de una escasa dimensión poblacional se hace aconsejable emplear la modalidad de censo, cuyo concepto es definido como *“un operativo para obtener información actualizada de todos los elementos que componen una población, mediante estudio exhaustivo y con la utilización de procedimientos estadísticos”*. Dicha referencia se afirma en criterios científicos reglamentados y es ofrecida por la Oficina Nacional de Estadísticas de la República de Cuba.⁵⁶

56 Portal electrónico de la Oficina Nacional de Estadística de la República de Cuba. <http://www.one.cu/>

Estas generalidades acerca del concepto son apropiadas para la realización de un examen en poblaciones pequeñas; en tal discernimiento resultan evidentes las siguientes razones:

- 1 Composición heterogénea en cuanto a aspectos cruciales que se relacionan con los resultados investigativos esperados, entre ellos: la edad, las afectaciones de salud, la experiencia profesional y la preparación en sentido amplio.
- 2 El trabajo censal es abarcador y puede aportar una descripción generalizadora de la población, válida para apoyar o desestimar la estructura de la intervención antes de ser acometida en la práctica.
- 3 Con su adopción, se evitan los inconvenientes de probables errores de representatividad muestral, al no ser excluido elemento alguno del estudio y participar todos en igualdad de condiciones.
- 4 Es viable económicamente, dado que la población, además de ser pequeña, está concentrada en un mismo municipio con adecuadas vías de comunicación que pueden contribuir a la materialización de los eventos previstos en las diferentes etapas.
- 5 La veracidad de los resultados se apoya en la posibilidad de un detallado manejo de datos por tratarse de pocos individuos, lo que permite reducir errores a causa de cambios, omisiones o duplicidad de elementos.

Para la elaboración de los instrumentos, se reflexionará en torno a cómo los participantes deben reseñar sus respectivas dolencias, dada la importancia de este aspecto a los efectos de instrumentar las acciones de preparación personalizada; en tal orden se asume como válida cualquier sensación de malestar referida por el educador, aún cuando llevase implícito un cierto nivel de subjetividad.

La información muestral es explícita y parte desde las percepciones individuales de salud. Durante la triangulación, la entrevista aporta una asistencia aclaratoria respecto a las regularidades encontradas en los profesores estudiados; desde ella, se hace evidente la presencia de estados de satisfacción o insatisfacción que permiten un acercamiento a los factores que intervienen en la salud y, en correspondencia, el grado de preparación existente a nivel individual para enfrentarlas.

Segunda etapa: aplicación de instrumentos

En la segunda etapa se desarrolla una prueba piloto que se aplica por parte del investigador a miembros de la muestra, distribuidos en los centros existentes, para comprobar, inicialmente, la viabilidad de los instrumentos. Este procedimiento se apoya en la recomendación de que, cuando la muestra sea de 200 irá más integrantes, el pilotaje se aplique entre 25 y 60 personas, de acuerdo con lo tratado por Hernández Sampier, en 2004; tal elemento ha sido de amplia aplicación en investigaciones de perfil cuantitativo o con integración de métodos.

Una vez procesados los resultados del pilotaje, se corroborará que, por medio de los instrumentos previstos, se podía acceder a datos suficientes de toda la población en un breve lapso de tiempo, pues revelaron individualmente las formas de relación de las variables; no obstante, resultará necesario corregir determinadas imprecisiones antes de acometer la ejecución definitiva en cada uno de las escuelas; tal proceder se llevará a cabo de dos formas:

1. Mediante instrumentos de aplicación general

Se tienen aquí las encuestas suministrados al 100% de la población las cuales deben ofrecer información relacionada con cada una de las dimensiones comprendidas en las dos variables tratadas. La toma de datos con ellos realizada estará escoltada por una comprobación anterior y otra posterior, en las cuales participará un mismo subgrupo de 33 profesores (30%) extraídos aleatoriamente. Este procedimiento se conoce como “confiabilidad por test-retest”, que consiste en realizar pruebas con los mismos instrumentos y a las mismas personas, después de un período de tiempo, según Hernández Sampier en 2004. Los resultados obtenidos mostraron una alta correlación positiva, elemento que confirma que eran confiables para la indagación que se llevará a efecto.

2. Mediante instrumentos de selección

Los instrumentos de selección: entrevistas a profesores, guía para la búsqueda de datos y la observación serán aplicados posteriormente a otro 30% de la población, no participante en el subgrupo de escolta, el segmento poblacional implicado también seleccionado al azar; con este proceder se puede conseguir datos necesarios para la triangulación y, mediante ella, se podrá corroborar o desestimar los diferentes

resultados alcanzados con el censo. Adicionalmente, se efectuarán las siguientes entrevistas:

- Colectivas a profesores en cada centro, para obtener información acerca del estado general de salud, la preparación para el trabajo y su influencia en el estado de salud, las prácticas de auto cuidado de salud, así como las necesidades de preparación en función de la salud.
- Intencionales, repetidas a seis docentes con problemas de convivencia familiar, por ser este un aspecto no clarificado en las entrevistas colectivas. Para ello, se utilizará la misma guía con que se les entrevistó la primera vez.
- Individuales a directivos, con el propósito de conocer el estado de preparación para el auto cuidado de la salud de los profesores que les están subordinados. Para ello se requiere el entrenamiento previo de estos a fin de que sean capaces de discernir con más claridad sus juicios de valor.

Para aplicar las encuestas, en las escuelas, se desarrollará una sesión de trabajo con todos los profesores, en que se les explicará detenidamente los objetivos y las características del estudio en atención a las exigencias de este trabajo.

La observación de las diferentes formas de organización del proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela, a fin de constatar los niveles de preparación para el auto cuidado de la salud, será desarrollada tanto por el investigador como por observadores en el lugar, estos últimos pueden ser promotores de salud previamente entrenados.

Tercera etapa: asignación de códigos de identificación

La asignación de los códigos está precedida por un conflicto ético en cuanto a la pertinencia de si es o no justificado acometer un procedimiento con matices de exploración encubierta, ya que en la etapa de triangulación inexorablemente habrá de manejarse con mayor amplitud, por parte del investigador, la identidad de los estudiados, máxime al tratarse de una búsqueda e intervención personalizada.

Al tenerse presente que el manejo de nombres no debe trascender, en ningún momento, el dominio del propio investigador y del promotor de salud de cada centro, como único colaborador y, por otro lado, que resulta de absoluta necesidad trabajar con códigos de identificación, ya que el proceso de triangulación sólo es de utilidad si se realiza con carácter personalizado, debido al grado de relación existente entre las

variables previstas en una misma persona, pues de otra manera se derivarían acciones carentes de exactitud, se asume como válido el planteamiento anterior.

Para la asignación de los códigos se señalan referencias de difícil repetición, máxime si se tiene en cuenta el reducido tamaño de la población que se investiga; ellas son: edad, sexo, graduado de; tipo de centro: Escuelas según su tipo, estudios actuales, año, talla en centímetros, peso corporal en kilogramos y grados que ha impartido durante los últimos tres cursos.

A los instrumentos, una vez respondidos, se les colocará el código, consistente en número consecutivo en el espacio habilitado al efecto en su parte superior derecha. La determinación de coincidencias entre los instrumentos de aplicación general y de selección, permitirá la identificación ordenada, de los respondientes.

Cuarta etapa: procesamiento de la información

Al ser triangulada la información obtenida mediante la observación, las encuestas, las entrevistas y el estudio de documentos, deberán ser depurados los resultados diagnósticos; para ello, hubo de desarrollarse, de manera ordenada, la reducción de datos, según lo planteado por Rodríguez Gómez, en 2004, procedimiento que consistirá en la selección únicamente de aquellas referencias empíricas necesarias para satisfacer las exigencias metodológicas planteadas en el diseño; de esta manera, se llegará a desechar elementos que resultan improductivos para emprender el análisis con miras a la intervención.

Al estar delimitada la población y al accederse con exactitud a un registro de las afectaciones de salud que padecen, así como a las respectivas necesidades de preparación para afrontarlas, podrá establecerse la existencia de los siguientes grupos de relación:

Grupo A: Los profesores poseen cierta preparación para afrontar las afectaciones, pero no padecen, por el momento, estas últimas. Las personas tienen, por tanto, un comportamiento orientado a la prevención.

Grupo B: Los profesores poseen la preparación y les resulta apremiante desplegarla. Se trata de un grupo en el cual la relación resulta relativamente proporcional.

Grupo C: Los profesores no la poseen, pero tampoco les resulta apremiante por no confrontar, de momento, afectaciones que requieran de su aplicación. Se considera este como grupo de riesgo.

Grupo D: Los profesores no poseen la preparación y sí necesitan de ella, más inmediatamente. Se considera este un grupo crítico.

Se ratifica, en el análisis, el carácter personalizado de la preparación para el auto cuidado de la salud, con respecto a las afectaciones que ya se padecen o puede llegar a padecer, dada la presencia de factores biológicos, psicológicos, o sociales. Debe señalarse la existencia de una desigual concentración en los distintos grupos y la causa parece relacionarse, aunque no exclusivamente, con diferencias asentadas en la experiencia personal, así como la formación inicial y continua del profesor. Es importante haber accedido a su existencia, ya que un estudio más integral de las causas que condicionan su existencia puede sugerirse en el futuro y, con más certeza, un mejoramiento de la atención con igual sentido de evitación no ya desde el pregrado, sino desde el preuniversitario a los aspirantes que deseen cursar estudios pedagógicos superiores.

7.5 Recomendaciones para la modelación de la intervención

El sistema que potencie la preparación para el auto cuidado de la salud de los profesores debe alcanzar una interacción holista de sus componentes, a partir de un ordenamiento jerárquico se plantean las acciones previstas desde el pre-grado y las de seguimiento en la escuela. En el primer caso, su estructura descansa en la relación que se da entre dos unidades de menor jerarquía: las acciones generales para todas las asignaturas que se imparten en la formación inicial del docente y las específicas para la disciplina Formación Pedagógica General; ambas han de diseñarse para producir modificaciones en los modos de actuación del futuro profesional de manera anticipada. Se toma en cuenta, para ello, lo encontrado en el diagnóstico y su actualización desde el primer año; es así que los contenidos de salud atraviesan los componentes académico, laboral e investigativo. Para el caso del docente que ya está en ejercicio las acciones de seguimiento en la escuela resultan esenciales y pueden desarrollarse mediante un curso semipresencial, conducido por promotores de salud de cada centro,

estos deben ser previamente entrenados con ese fin. Complementariamente, se prevén las acciones de sistematización que serán concretadas en diferentes espacios de la institución escolar. En el sistema se ponen de manifiesto la gradualidad y la coordinación de sus componentes, que contribuyen a materializar el proceso de transformación. Es necesaria la realización de acciones de seguimiento en la escuela, de sistematización para la preparación metodológica a nivel de centro, colectivo de grado, propuesta de aspectos para el sistema de visitas del jefe de grado como parte de la gestión pedagógica de salud, activismo pedagógico en el centro y propuesta de análisis para el sistema de reuniones del centro.

En general puede plantearse, en relación con los antecedentes históricos de la salud en el trabajo pedagógico, que a pesar de haberse encontrado desde la Antigüedad, acontecimientos que pueden tomarse como precursores de la concepción que aquí se defiende, es realmente a partir de los últimos treinta años que toma un mayor auge el análisis de los problemas relacionados con el tema. Las investigaciones, en este campo, se basan mayormente en la creciente preocupación por los costos sociales que pueden llegarse a producir, en el futuro, debido al prorrogado ejercicio de una docencia no saludable, al tiempo que en el debate científico se ha puesto de manifiesto la diversidad de posiciones teóricas.

En el ámbito nacional, el valor de los trabajos radica esencialmente en la descripción de los problemas de salud y su argumentación clínica, aunque no entran a juzgar las influencias del medio pedagógico en toda su dimensión, las demandas que se plantean al profesional, ni el nivel de preparación que poseen para asumirlas, elemento, que puede intervenir desfavorablemente en algunas de las afectaciones identificadas.

En la interdependencia de los principales conceptos presentes en la preparación para el auto cuidado de la salud del profesor sobresale la Higiene Escolar, como un componente abarcador en el que puede sustentarse la prevención, pero en el sentido de sus aportes no se aprecia la inclusión, en su objeto de estudio, de los problemas de la salud del docente y, por otra parte, no existe, hasta hoy, en la Higiene del trabajo pedagógico, un sistema de conocimientos ordenados como el alcanzado, por sus similares, en otros sectores de la producción y los servicios.

En este análisis se advierte la presencia de la organización escolar en el auto cuidado de la salud del docente y la integración, en esta, de la preparación para el trabajo y las prácticas de auto cuidado de salud, sobre la base de las afectaciones que, de manera personalizada, padece el profesor.

Puede concluirse que en los estudios de la salud de los docentes, tanto a nivel internacional como nacional, ha predominado un tratamiento descriptivo de los problemas, con insuficientes respuestas para revertir el deterioro del bienestar físico y mental, en medio de una evidente ausencia de consenso para analizar las enfermedades profesionales, situación que, de conjunto, ha retardado el desarrollo de los fundamentos científicos de la preparación para el auto cuidado de la salud.

De lo anterior se deriva que la prevención de afectaciones, desde la perspectiva de la higiene de la actividad pedagógica, discurre predominantemente hacia el educando y no, como pudiera esperarse, hacia toda la comunidad educacional incluidos los docentes. Tal situación acrecienta el déficit teórico en relación con la interdependencia de los principales conceptos presentes en la preparación para el auto cuidado de la salud del profesor.

En tal sentido la preparación para el trabajo y las prácticas de auto cuidado se revelan como principales componentes de la preparación para el auto cuidado de la salud, al ponerse de manifiesto la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan calidad de vida del educador en ausencia de un adecuado mecanismo de adaptación laboral.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

1. ¿Cómo lograr el autocuidado de su salud y la de su colectivo en la institución educativa?
2. Plantee nuevas vías para el autodiagnóstico de la salud del educador en su colectivo laboral.

Bibliografía

Aguayo Sánchez, Alfredo Miguel. El estudio del maestro. -- P. 55. -- En Educación.-- No. 102.-- La Habana, oct-dic. 2001. Conferencia dictada el 8 de enero de 1911 ante la Asociación Pedagógica de Güines.

Alcántara García, Pedro. Tratado de Higiene Escolar. Guía teórico-práctica. --
<http://WWW.cervantesvirtual.com//SirveObras/024718423223596>

Balance de higiene del trabajo: Municipio de Cumanayagua. Anexo modelo 262T-3. --
Cumanayagua: MINED. —2007

Blanco Pérez Antonio. Papel y funciones del maestro. Tareas básicas P. 15 de
Nociones de Sociología, Psicología y Pedagogía. Ed: Pueblo y Educación. La Habana
2002.

Castillejo Olán Rubén. La dirección de la superación del profesor de Educación Física
Escolar, durante el adiestramiento laboral. Tesis presentada en opción al grado
científico de doctor en ciencias de la cultura Física. La Habana. Octubre de 2004.

Chiong Molina, María Onelia. Higiene de la actividad docente. P.1 -- La Habana. -- Ed.
Pueblo y Educación, 2001. -- 60p.

Compendio de Pedagogía / Gilberto García Batista... [Et al]. P.92 -- La Habana: Ed:
Pueblo y Educación, 2002. -- 354p

Dirección Provincial de Salud Pública de Cienfuegos. Informe de los problemas de
salud más frecuentes diagnosticados en los trabajadores de la enseñanza. -- 7p. 2004
Educación para la Salud en la Escuela. / Cirelda de los Ángeles Carvajal Rodríguez...
[et al]. P. 7—La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2000. -- 167p.

ESTEVEZ, JOSÉ MANUEL. -- Los profesores ante el cambio social. P. 23 / Julio Vera ...
[et al]. -- Málaga: Ed. Antharopos, 1995. 297 p.

FARIÑAS LEÓN, GLORIA. Los mecanismos psicológicos del burnout y el desarrollo
cultural en los maestros/Natacha de la Torre Fariñas. -- p. 284 -- En Revista Cubana de
Psicología. -- No.3. -- La Habana. 2002.

Fariñas León, Gloria. Los mecanismos psicológicos del burnout y el desarrollo cultural
en los maestros/ Natacha de la Torre Fariñas. -- p. 284-289 -- En Revista Cubana de
Psicología. -- No.3. -- La Habana. 2002.

Fátima Addine Fernández: El Registro de Sistematización Profesional: herramienta para
la toma de decisiones. Maestría en Ciencia de la Educación. (2005). --
<http://WWW.iplac.rimed.cu>.

Fisiología del desarrollo e Higiene Escolar. Selección de temas. P. 2 / Gilberto García
Batista... [et al]. -- La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001. -- 143p.

Guillén Fonseca Martha. Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional http://bus.sld.cu/revistas/enf08406/vol22_4_06enf08406.htm#autor

Hernández Sampier, Roberto. Metodología de la investigación 1. P. 91-- La Habana: Ed: Félix Varela, 2004. - - 475p.

Higiene del medio / Conrado del Puerto Quintana... [et al]. P. 413 -- La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1974.-- t 1.

López Ángeles. Tabaco más café multiplica el riesgo cardiovascular. -- <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2004/12/14/tabaco/1103048771.html>.

NICKERSON, R (1987): Autorrealización del profesor a través de la enseñanza". --<http://www.ujae.es/dep/pedago/progra/forfuntu.htm> - 55k -

PORTAL ELECTRÓNICO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). -- <http://www.who.int/es/> - 18k Taboada Fernández, Bárbara. Finlay como promotor de la Higiene Escolar. – P. 12-16. -- En Revista Cubana Higiene Epidemiología. – No..2. – Habana, Mayo-Agosto. 1998

Requeiro Almeida Reinaldo. La adaptación laboral como condicionante de la salud del docente. VIII taller regional sobre promoción y educación para la salud en el ámbito escolar. IPLAC. La Habana 2012

Seyle Hans. Stress and the General Adaptation Syndrome British Medical Journal, 1950. -<http://www.asih.es/context/publicacioneseestres.htm> -13k.

Susana Martínez Ávila [et al]: De la catástrofe silenciosa, al malestar docente. <http://www.cuatitlan.unam.mx/autores/>

Trabajo Docente y Salud Laboral. Documento de la Conferencia IDEA, Quito, Ecuador, Septiembre Octubre de 1999 Red Social para la Educación Pública en las Américas - Red SEPA, <http://www.mpd15.org.ec/libros/HISH2.doc>

Zulema Betancourt Camargo. Dpto. Docente de Informática. ISP "Conrado Benítez. Ergonomía del ordenador Recomendaciones para evitar los trastornos provocados por el abuso o mal uso del ordenador. Dania Caridad Ferrer Cabrera: www.monografias.com/trabajos27/ergonomia-ordenador/ergonomia-ordenador.shtml - 52k -

CAPÍTULO 8

Recomendaciones higiénicas sobre el uso de la voz en la actividad pedagógica

Dr. C. Elena Gromosaukas

Dr. Cs. Gilberto García Batista

Dentro de la actividad pedagógica profesional del maestro juega un papel esencial la voz, por esto es muy importante dominar los principios básicos de su uso y aplicar en la práctica educativa sistemática medidas higiénicas con vistas a prevenir afecciones que pueden convertirse en crónicas y afectar la calidad del proceso educativo.

Es común ver a muchos maestros con síntomas de agotamiento y cansancio cuando ofrecen clases, debido al desconocimiento de las funciones del sistema de fonación y a la necesidad que tienen de emplear adecuadamente la respiración en el proceso de comunicación.

Un requerimiento básico para las personas que utilizan la voz como medio educativo es aprender a prolongar la espiración, lo que implica la habilidad para mantener una salida de aire suave y estable. La respiración ideal para la conversación está constituida por un ciclo circulante sencillo, con una espiración suavemente extendida a fin de equipararse al largo de la conversación.

En la emisión de la voz existe una relación neuropsíquica con un nivel de regulación en las estructuras anatómicas del sistema nervioso central y periférico que, influyen en la fonación, como también en el aspecto emocional. Para realizar y sincronizar los múltiples movimientos musculares que produce el sonido, su resonancia, la articulación en palabras, es necesaria la compleja actividad del sistema nervioso.

Mediante la voz se expresan nuestras emociones y se manifiesta gran parte de nuestra carga afectiva. Cuando no logramos encontrar nuestra propia voz, la que se oculta tantas veces detrás de lo que representamos, estamos limitando en nuestra actuación algo que no nos permite realizar la verdadera y más profunda comunicación. De acuerdo al criterio de diferentes autores la voz no libera el filtro emocional, la voz es la

propia emoción sonorizada por lo que debemos verla como estación preterminal de todo lo que somos, sentimos o fuimos.

En el presente capítulo analizaremos algunas recomendaciones para el uso adecuado de la voz en la actividad profesional del maestro y las medidas para prevenir algunos trastornos que se manifiestan en el desarrollo de la actividad pedagógica.

Requerimientos metodológicos para prevenir trastornos de la voz

Toda persona, y en especial aquellas que utilizan la voz profesionalmente, deben conocer y tener en cuenta determinados hábitos y desarrollar conductas para prevenir la irritación y desgaste de las cuerdas vocales, que conducirían a dolencias crónicas en el aparato de fonación.

El maestro debe conocer las técnicas fonatorias, hasta emplearlas de una manera inconsciente y automática. Tal como se expresó anteriormente, el medio sociocultural condiciona mucho su adecuada aplicación, sin dejar de incidir las carencias existentes en las estrategias pedagógicas para desarrollar el lenguaje en el proceso de la formación de maestros. Muchos profesionales del área otorrinolaringológica abogan desde hace tiempo por una formación magisterial que les permita un buen funcionamiento vocal.

Es importante conocer el exceso de contracción muscular, así como la aplicación exagerada de fuerza durante los movimientos respiratorios, fonación o resonancia, pueden constituir una hiperfunción vocal. La voz bien entrenada para el habla, requiere una extensión máxima del movimiento respiratorio en regiones más bajas del tórax y en las más altas del abdomen, en estas áreas la persona que habla tiene el máximo control voluntario de su respiración. Muchos maestros presentarían un menor número de trastornos vocales si prestaran mayor atención al esfuerzo de respirar. Los niveles de intensidad vocales, están íntimamente relacionados con el volumen de salida de aire y con el grado de presión subglótica de aire, de esta manera mientras aumenta su salida de aire, su voz será percibida más fuerte.

Por tanto, en el proceso educativo debe aprenderse a desarrollar la voz con una respiración costo-diafragmática y a utilizar los resonadores, teniendo en cuenta las

posibilidades individuales de la voz. Todo esto facilita que la voz alcance los matices necesarios y la conservación de su función de manera óptima.

Otro elemento importante que debe conocer el maestro para una correcta utilización vocal, es la dicción, o sea, pronunciar de manera clara y adecuadamente. Es primordial alcanzar la movilidad, elasticidad y flexibilidad en los órganos de articulación. Esto debe combinarse con la ortología, disciplina que estudia las reglas de pronunciación correcta, acentuación y norma de pronunciación de sonidos aislados y en el enunciado, así como la expresión melódica-entonacional.

En el plano profesional pedagógico, la voz del maestro es su principal medio educativo: como fuente de información entre él y los estudiantes, permite la comunicación afectivo-emocional y las relaciones con su grupo y sus colegas. En el caso de los maestros en formación, es importante que las conozcan y apliquen y deben formar parte de los objetivos a alcanzar en su formación académica. Entre las recomendaciones tenemos las siguientes:

1. Debe constituir un hábito la práctica de ejercicios físicos, paseos al aire libre o algún deporte en específico, que ayudan a concientizar la técnica de respiración coordinada durante la fonación.
2. Mantener una dieta equilibrada y con horarios regulares, sin excesos calóricos. Deben evitarse las comidas abundantes y muy condimentadas, sobre todo cuando va a hacerse uso profesional de la voz, para evitar digestiones lentas, pesadez y somnolencia.
3. Es conveniente desarrollar un ritmo regular y estable de sueño, el descanso es importante para mantener una voz cuidada. El lugar de dormir debe ser ventilado, no muy caldeado, para evitar la resequedad de la mucosa de las vías aéreas superiores.
4. Es recomendable reducir lo más posible las situaciones de estrés, el agotamiento nervioso, la falta de sueño, la vida agitada y el descontrol emocional.

5. No se deberá hacer uso prolongado de la voz en episodios catarrales, laringitis o congestión nasal. Es preferible atender una afección sencilla durante unos pocos días, a tener un trastorno de la voz más complejo que pueda conducir a tratamientos prolongados o se convierta en crónico.
6. Se deben eliminar mediante tratamiento médico, o cirugía, focos infecciosos de las vías respiratorias, tales como adenoides, quistes del techo faríngeo, que alteran no sólo el mecanismo respiratorio, sino también a los resonadores rinofaríngeos. También puede ser recomendable la cirugía en el caso de la hipertrofia de las amígdalas, pues su presencia afecta el mecanismo vocal y la movilidad velo-faríngea.
7. Deben eliminarse los factores irritantes de las cuerdas vocales, como el tabaco y el alcohol. También es conveniente evitar los ambientes cargados de humo o muy calurosos y los cambios bruscos de temperatura.

Además de las recomendaciones anteriores, podemos plantear las actitudes del maestro siguientes:

- Aceptación (de sí mismo y de la diversidad con la que convive).
- Empatía (estar vinculado positivamente con los profesionales relacionados con la voz y demás personas de su entorno).
- Congruencia (buscar el equilibrio entre sus actividades profesionales y la tendencia al cuidado de la voz.)
- Adopción de los hábitos saludables del cuidado de la voz, con la apertura hacia los cambios necesarios.
- Alimentación equilibrada como elemento de salud y prevención de enfermedades.

Eduardo Aquino define la salud como el "...estado de equilibrio y plenitud entre cuerpo-cerebro-mente-alma que, funcionando armoniosamente, busca adaptación constante en

las relaciones entre el ser humano y su medio ambiente, resultando en una sensación de paz de espíritu y bienestar”⁵⁷.

A partir de lo expuesto, se puede inferir que, ser saludable o tener salud no es **no estar enfermo** sino conservar la vida y tener mejor calidad de vida individual y colectiva.

El concepto de salud colectiva, definido como “...el estado de armonía de la sociedad con el ambiente físico, biológico y natural”⁵⁸, implica acciones multidisciplinarias que comprende, a la tecnología, a la medicina y a otras ciencias así como a las políticas administrativas.

Estas acciones refuerzan el sentido preventivo-educativo de la salud, entendido como un derecho universal del ser humano construido a lo largo de la vida. El énfasis se debe realizar en la prevención y promoción de la salud, mas no en su tratamiento rehabilitación. La institución educativa se torna un lugar privilegiado de este compromiso: promoción protectora de la salud (de vida), como derecho de la ciudadanía, dentro de un enfoque más amplio a partir de una visión integradora, sistémica, de salud holística en su funcionamiento total.

L. Boff considera que el ser humano es un proyecto infinito, donde la salud física y mental, como equilibrio, también se fundamenta en la comprensión del ser humano trascendente.

El siglo XX, trajo importantes contribuciones a la comprensión y concientización de la salud, especialmente de la salud mental, tal y como plantea W. A. Kelly (1968) con el objetivo de conservar la personalidad integral y total con capacidad de ajustarse al medio, vivir bien con los demás, ser feliz, alcanzar el autoconocimiento, la autoeficiencia, la autonomía y, principalmente, la capacidad de formular un **proyecto de vida** que atienda también a las necesidades psicológicas básicas: seguridad, autoestima, formación del carácter, autoconfianza y creencias.

⁵⁷ Aquino E. 1999. Labirintos do Corpo e da Alma. Belo Horizonte: Modus Vivendi, Pág. 21.

⁵⁸ Irion J.E.(2000). Cooperativismo e Economia Social. 2000 São Paulo, Ed. STS. Pág. 14.

Esto conlleva, a una profunda transformación en el pensar educativo referente a la salud, pues no se consideró la salud del maestro. Hoy, se comprende que el desequilibrio del profesor influye en su relación con los estudiantes, lo que es importante para la comprensión del proceso dialéctico de enseñanza-aprendizaje.

“La salud es producto y parte del estilo de vida y de la existencia, siendo la vivencia del proceso salud/enfermedad una forma de representación de la inserción humana en el mundo”⁵⁹.

La educación para la salud cumple un papel importante en la concientización del derecho a la salud, así como el aprendizaje de hábitos saludables de autocuidado, de conductas y actitudes favorables que valoren la vida personal y colectiva, así como del medio ambiente en general. Se quiere dotar al individuo de capacidad ética y crítica para re-pensar y reflexionar sobre la importancia de la salud para una vida plena y de calidad.

El maestro psíquicamente debe estar sano al desarrollar sus clases ya que es un orientador de las actividades de sus estudiantes hacia la vida y sus retos. Un educador que deje que sus problemas personales se reflejen en la situación escolar ejerce un efecto destructivo sobre la formación personal del educando.

No basta que el docente se prepare muy bien profesionalmente, debe ser una persona segura de sí misma, emocionalmente integrado, con una vida plena y serena. Como todo ser humano tendrá sus problemas, preocupaciones y frustraciones, pero no deben dejar que éstos interfieran en su labor docente.

Actualmente mucho se critica la labor educativa por la excesiva carga laboral, la gran cantidad de estudiantes por aula y después de las horas de clase seguir las labores del hogar con sus propios hijos, falta de interés de los escolares, entre otros. No obstante el ejercicio magisterial tiene muchos valores positivos, entre los que se encuentran los siguientes.

⁵⁹ Gobierno Federal de Brasil (1988) Parâmetros Curriculares Nacionais. Pág. 22.

- Ofrece oportunidades para el logro y la satisfacción personal: es una labor social de gran significado, de enorme gratificación espiritual, que se agiganta si hay vocación. Es una misión difícil de igualar a toda actividad humana, que sólo es superada por los padres. Orientar al niño en las etapas más difíciles de su vida debe proporcionar al maestro un sentido de bienestar.
- Estimula al individuo a adoptar una actitud vigilante hacia lo que ocurre en el mundo: la labor del educador no debe centrarse únicamente al aula de clases. Debe ser un crítico de la sociedad y de lo que sucede a su alrededor y en el mundo. No debe ser un mero espectador sino un agente formado en el cambio y para el cambio si quiere tener una vida más feliz y provechosa.
- Es un trabajo puro, psicológico, de relaciones afectivas. El maestro tiene la gran oportunidad de ponerse en contacto con seres en etapas del desarrollo en el que todavía no hay decadencia física ni psíquica. En caso de encontrarlos deberá hacer los ajustes necesarios para reorientar a los alumnos, si es necesario ayudarse de médicos psiquiatras y/o psicólogos para que el desarrollo social del educando sea positivo. Es una labor que previene los desajustes de los escolares.
- Se contacta con el entusiasmo de la niñez y la juventud: la cercanía sana con sus escolares le puede redundar mucho bienestar.
- Implica una vida activa y variada: la mera rutina educativa puede ser perjudicial para la salud mental del educador. La docencia ofrece una amplia gama de recursos, actividades, técnicas y procedimientos para el desarrollo de la personalidad del estudiante.
- Constituye una magnífica oportunidad para la asociación amistosa: no puede ser docente aquel individuo resentido socialmente. La educación es una manera magnífica de establecer y desarrollar relaciones humanas sanas y satisfactorias.

Los docentes como grupo ocupacional se exponen a diferentes condiciones de trabajo a lo largo de su vida profesional, que no sólo los afectan física, sino también psíquica y socialmente, esto influye en su salud, bienestar y calidad de vida.

Uno de los aspectos que más se perjudica en esta población es la voz, su afección (comúnmente llamada disfonía) constituye uno de los más importantes problemas de salud en el personal docente, ya que ésta es una carta de identidad personal, una expresión de las emociones, un instrumento fundamental para comunicarnos con los demás y en el caso de los profesores es también su herramienta de trabajo.

El campo de acción fono-ergonómico de la disfonía permite ampliar el campo del análisis y acción del individuo (docente) al ambiente (físico, organizacional, social), se tienen en cuenta para intervenir todas las causas externas al docente que influyen directamente en su producción vocal.

Dentro de los elementos intralaborales se contempla la jornada laboral, el ritmo de trabajo, la automatización del trabajo, el estilo de mando, la posibilidad de iniciativa en el puesto de trabajo, el estatus social de la labor realizada, la posibilidad de comunicación, la cooperación en el lugar de trabajo, la identificación del trabajador con el producto, el tipo de contrato, el salario, la estabilidad laboral, la carga de trabajo, la información.

Respecto a los factores extralaborales asumimos la alimentación del trabajador y su familia, el clima social, las condiciones de vivienda, la recreación, la participación gremial y política, la situación familiar, las relaciones de pareja, los medios de comunicación, el transporte, entre otros.

En orden creciente desde el punto de vista cualitativo, pero decreciente respecto al número de profesores afectados, las principales consecuencias del malestar docente podrían graduarse de acuerdo al criterio de J.M.Z. Esteve (1988):

- Sentimientos de desconcierto e insatisfacción frente a los problemas reales de la práctica de la enseñanza, en abierta contradicción con la imagen ideal de ésta que los profesores querrían realizar.
- Peticiones de traslado como forma de huir de situaciones conflictivas.
- Desarrollo de esquemas de inhibición como forma de romper la relación personal con el trabajo que realiza.
- Deseo manifiesto de abandonar la docencia (realizado o no).

- Ausentismo laboral, como mecanismo para cortar la tensión acumulada.
- Agotamiento, como resultado de la tensión acumulada.
- Estrés y ansiedad como rasgo de expectación.
- Depreciación del yo. Auto culpabilidad ante la incapacidad para tener éxito en la enseñanza.
- Neurosis reactivas y depresiones.
- Ansiedad como estado permanente, asociada como causa-efecto de diversos diagnósticos de enfermedad mental.

En la actualidad, donde hay una enseñanza de calidad, ha sido el resultado de una entrega y de una férrea y equilibrada personalidad con la suficiente voluntad para hacer frente a la tentación del abandono o éxodo. Ha sido la consecuencia de un profesorado que derrocha energías y entusiasmo, supliendo con su actividad la falta de medios existente.

El continuo avance de las ciencias y la necesidad de incorporar nuevos contenidos de enseñanza impondrán una dinámica de renovación permanente, en la que los profesores tendrán que aceptar profundos cambios en la concepción y el desarrollo de su profesión. Si no se evita el desconcierto que producen los cambios acelerados, crecerá el malestar docente, e incluso se desmejorará la calidad de nuestra enseñanza por el aumento de la desmoralización del personal que la atiende.

Los objetivos de salud mental pueden identificarse claramente con los objetivos de una educación afectiva y comportamental que puede propugnar cualquier filosofía educativa. Al hablar de salud mental en la escuela no sólo hay que hablar de salud mental de los alumnos, sino de la propia salud mental del maestro. Sin embargo, este tema no ha recibido la atención que debería tener.

Citando al destacado divulgador científico y periodista español Manuel Toharia (2011) expreso lo siguiente: "La educación cambiará si lo hace el profesorado".

"Las cosas no sólo son interesantes porque sí, sino porque nos afectan de algún modo en la vida cotidiana. Esto es necesario tenerlo en cuenta para saber estimular en el alumnado el interés por la ciencia"⁶⁰

Factores ambientales que influyen en la voz del maestro

Consideramos al entorno laboral, como el conjunto de propiedades, cualidades y defectos del ambiente de trabajo concreto que son percibidos por los miembros de la institución y que influyen en su comportamiento, satisfacción y productividad, permea desde la dirección hasta las aulas, y enmarca las formas de interrelacionarse dentro de la escuela; de esta forma un entorno laboral saludable facilitará condiciones físicas y psicosociales que generen en sus maestros satisfacción y control sobre sus acciones dentro del recinto escolar, generando la disminución de los factores de riesgo que surjan.

El análisis de los factores ambientales se presentan por su influencia en la voz del maestro. En este epígrafe se examina la iluminación, ruido, acústica en las aulas, temperaturas extremas y a partir de una concepción sistémica se valora la patología vocal en interrelación con el contexto del sujeto.

Muchos educadores no cuentan con la preparación necesaria para afrontar los riesgos que amenazan a su salud al realizar un trabajo con altas demandas sociales y con diversas implicaciones sobre las funciones fonatorias, la existencia de un medio laboral en el cual la voz deviene el instrumento esencial para la supervivencia, eso se acompaña de factores sociales estresantes que configuran un cuadro existencial complicado, pero donde el trabajo de preparación institucional y supra-institucional, puede contribuir al planteamiento de alternativas.

Iluminación

Una correcta iluminación de las diferentes instalaciones del centro docente tendrá un papel importante sobre el rendimiento y el bienestar de los diferentes agentes educativos.

⁶⁰ Toharia M. (2011). Los formadores ante la sociedad de la información. Museo de las Ciencias Príncipe Felipe de Valencia. 2011. p. 137.

Una iluminación por debajo de lo que necesitamos para nuestra labor visual o en su defecto por encima, pueden causar fatiga o sobre estimulación respectivamente.

Otro factor importante a controlar y propio de la iluminación con corriente alterna es el efecto “parpadeo”, que consiste en la percepción que tenemos de la variación de luminosidad de una lámpara al apagarse y encenderse unas cuarenta veces por segundo debido a la fluctuación de la tensión en la red eléctrica. Este efecto se agudiza en las luminarias fluorescentes. El efecto “parpadeo” genera cansancio visual y en función del grado de sensibilidad de la persona que lo percibe, puede generar cefaleas, migrañas y estrés. La alternativa al efecto “parpadeo” es utilizar la iluminación natural o sustituir las lámparas fluorescentes más próximas por halógenas de tungsteno o lámparas incandescentes, que tienen menos modulación. Otra alternativa es incorporar un circuito electrónico de alta frecuencia en el sistema de iluminación.

Determinada por la ubicación y tipo de la fuente, intensidad y brillo se deben definir de acuerdo con los requerimientos visuales y tipo de labor; bajo el punto de vista ergonómico, las condiciones de iluminación pueden determinar alteraciones posturales y esfuerzos visuales, en el maestro y los educandos, que pueden influir en el uso de su voz.

Ruido

La existencia de niveles de ruido elevados en el ámbito escolar pueden llegar a dificultar en diferente grado, según cada alumno, el rendimiento de éstos.

Cuando hablamos de ruido tenemos que distinguir dos conceptos diferenciados, el volumen o intensidad del mismo que lo mediremos en decibelios (dB) y la frecuencia o tono, que podrá ser grave o agudo, cuya unidad de medición son los Hercios (Hz).

Fuera del aula en las distintas áreas escolares (pasillos, patios, entre otros) la intensidad acústica permanente no debe exceder de 80 dB por sus efectos patógenos.

La contaminación sonora tiene un papel importante en la actividad educativa ya que entre otras alteraciones fisiológicas, tiene un efecto psicológico tanto sobre los docentes como en los alumnos, causándoles fatiga auditiva cuyos efectos pueden provocar

modificaciones conductuales así como una disminución de la atención y de la memoria inmediata entre otras capacidades.

El estudio combinado de la intensidad y tono de un sonido nos determinará el Preferred Noise Criterion (PNC), es decir, el nivel de confort acústico, siendo recomendable para un aula un PNC de 40.

Así la intensidad del ruido no supere los límites permisibles, su percepción continua causa discomfort, altera la comunicación y dificulta la ejecución de tareas que requieren atención y memoria.

Acústica en las aulas

La recomendación de la Bureau International d'AudioPhonologie - biap 09/10-4 contempla que para la realización del proceso de enseñanza-aprendizaje en condiciones idóneas, éste deberá tener lugar en aulas con buenas condiciones acústicas para que el mensaje del profesor llegue de forma clara y sin esfuerzo a cada uno de los alumnos, y a la inversa.

La transmisión del mensaje oral puede estar afectada por dos factores acústicos: el ruido de fondo y las refracciones sonoras en los parámetros interiores del aula; estos dos factores negativos disminuyen la inteligibilidad de la palabra.

Para obtener un porcentaje de inteligibilidad óptimo en el aula, se debe controlar el nivel de ruido en su interior, y debe existir un tiempo de reverberación adecuado para una buena transmisión de la palabra.

Los niveles de ruido recomendados según la BIAP (Bureau International de AudioPhonologie) 09/10-4 en el interior de un recinto docente no deberían superar los niveles recomendados en un aula no deberían superar los 40 dBA.

La inteligibilidad del habla es la medida correspondiente al grado de entendimiento del lenguaje hablado en un ambiente ruidoso y/o con reverberación.

El ruido de fondo disminuye la inteligibilidad, el promedio de reducción depende de las características espectrales y temporales del ruido.

Debe dirigirse a la implementación de políticas organizacionales que busquen el fomento de condiciones de salud y seguridad para los docentes y todos los miembros de las instituciones educativas.

Vibraciones

Las vibraciones pueden ser regulares en dirección, frecuencia y/o intensidad. Desde el punto de vista ergonómico la importancia del efecto de las vibraciones depende de dos magnitudes, la intensidad y la frecuencia.

Cualquier estructura física, el suelo, las ventanas, paredes de un aula, o incluso el propio cuerpo humano por el efecto de resonancia puede ampliar una vibración recibida; o en su defecto verse amortiguada.

Un centro escolar puede verse sometido a fuentes de vibración como las que se desprenden del tráfico rodado exterior, la de los transportes subterráneos metropolitanos (METRO) o bien de maquinarias diversas cercanas al lugar, entre otras.

Las vibraciones de muy baja frecuencia son las más habituales en el medio escolar, las cuales tienen su efecto sobre el aparato vestibular del oído, y en consecuencia sobre el sistema nervioso, que provocan, entre otros estados, un retraso significativo sobre los tiempos de reacción de la persona afectada.

Temperaturas extremas

En una institución educativa distinguimos dos tipos de ambientes térmicos básicos, uno destinado a actividades sedentarias como es el aula y otro destinado a actividades dinámicas como es el gimnasio. No obstante será importante, como hemos indicado anteriormente, estar provisto de la ropa adecuada a la resistencia térmica de ambiente en el que nos encontremos.

En cada una de ellos deberemos obtener los siguientes valores para lograr un confort térmico óptimo: en las variables de temperatura los valores son entre 23 y 25 grados Celsius. La humedad entre 40 y 60%, y ventilación de 0.25 metros/segundo.

Los datos expuestos tienen un intervalo de valores que vendrá determinado por cada persona, así mismo será de plena importancia que la distribución de estas variables sea uniforme en todo el espacio del recinto en el que nos encontremos.

El calor aumenta el consumo energético, promueve la pérdida de líquidos y electrolitos, interfiriendo con la función muscular y facilitando la aparición de fatiga, que se manifiesta en alteraciones de la voz y el habla.

A partir de esta concepción sistémica se propone un análisis de la patología vocal, en el que no sólo se analiza el contexto, ni sólo se analiza el individuo; si no que se interrelaciona el análisis del individuo y del contexto para generar políticas de mejoramiento de las condiciones de salud-trabajo-vida de los docentes en las instituciones educativas. Aunque este análisis abarca diversos aspectos, para efectos de este trabajo solo analizaremos el riesgo físico ruido.

El ruido interno de un recinto, llamado comúnmente acústica, facilita o dificulta la transmisión del mensaje oral dentro de él, cuando interfiere el orador debe incrementar la intensidad de su voz para ser escuchado, esto genera abuso y mal uso vocal, desencadenante de fatiga vocal y disfonía.

Por eso es importante controlar este aspecto en las aulas de clase, al eliminar este factor de riesgo-ruido en la disfonía ocupacional de los docentes.

Postura correcta

Una postura correcta se define como el ajuste simétrico y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad. La postura ideal de una persona es la que no se exagera o aumenta la curva lumbar, dorsal o cervical; es decir, cuando se mantienen las curvas fisiológicas de la columna vertebral.

Se logra manteniendo la cabeza erguida en posición de equilibrio, sin torcer el tronco, la pelvis en posición neutral y las extremidades inferiores alineadas de forma que el peso del cuerpo se reparta adecuadamente.

Para mantener una buena postura necesitamos:

- Adaptar los ambientes de trabajo y estudio: se recomienda una silla de entre 65 y 75 centímetros de alto; con espacio interior suficiente para que se puedan estirar un poco las piernas y éstas se apoyen en el suelo. En caso de usar computador, situar la pantalla a una distancia entre 50 y 60 centímetros y a una altura similar a la de los ojos.
- Evitar una vida sedentaria: para mantener una postura correcta es necesario desarrollar la musculatura, por lo cual se recomienda hacer pausas de ejercicios en una larga jornada, y favorecer la actividad física al caminar, montar bicicleta o nadar.
- Fortalecer la musculatura: abdominales, glúteos y hombros son las áreas del cuerpo que menos se suelen ejercitar en nuestra actividad cotidiana, y por lo tanto es indispensable reforzarlas mediante ejercicios localizados que se pueden realizar en el suelo cada mañana.
- Cuidar el peso: la obesidad y el sobrepeso se convierten fácilmente en un problema de postura. Es importante conocer tu cuerpo, controlar el peso y mantener una buena alimentación.

Las actividades que el ser humano desarrolla, desde trabajar, caminar, sentarse, hasta dormir; pueden repercutir en su salud si no son llevadas a cabo de forma natural al cumplir con los requerimientos de desempeño y funcionalidad para los cuales nuestro cuerpo está diseñado.

Se considera una postura corporal inadecuada, aquella que demanda un esfuerzo excesivo, que ocasiona un desequilibrio en la relación que guardan entre sí, las diferentes partes del cuerpo; origina fatiga en los caso menores y lesiones osteomusculares en ocasiones irreversibles, en los más graves.

Según Elizabeth Simpson (1979), cualquier postura que fuerce nuestro cuerpo a adoptar una posición incómoda, aumenta la tensión muscular y el riesgo de compresión de los nervios del área del cuello y los hombros, lo que puede conllevar a sufrir problemas en la columna vertebral, brazo y mano; y en problemas de la voz ,convirtiéndose en un riesgo potencial para la salud.

De acuerdo con estadísticas de la organización mundial de la salud (OMS) en Latinoamérica 8 de cada 10 personas han padecido algún trastorno de columna

en algún momento de su vida. El problema es que estas cifras no tienden a disminuirse, sino que con el tiempo tienden a aumentar.

La mala postura corporal, asociada a otros factores como la falta de ejercicio regular y el exceso de peso; podemos considerarlos como los peores enemigos de la espalda y de la voz. Sin embargo, de los tres, la de mayor incidencia es la mala postura corporal, que produce fuertes dolores en la región lumbar, genera tensión muscular y múltiples lesiones; entre las que se destacan la lordosis, cifosis, escoliosis, hernias discales, entre otras.

El recorrido realizado por los factores que pueden afectar la salud en un sentido amplio y, de manera particular a la voz es necesario y basto. Incluye la carga negativa del clima familiar aspecto que es posible profundizarlo con el estudio de casos.

Trastornos de la comunicación en los educadores y su repercusión en el desempeño profesional pedagógico

Como se ha podido apreciar, en el ámbito educativo los problemas relacionados con el empleo de la voz humana en la actividad profesional tienen, hasta ahora, un marcado interés médico-terapéutico y administrativo-laboral. El tratamiento desde el punto de vista educativo de esta problemática y su consideración profesional, se ha concentrado en el área de la educación especial, pero también con fines terapéuticos. Este punto de vista se puede sostener aunque estén incluidas actividades educativas dirigidas a los familiares de los niños y jóvenes con discapacidades relacionadas con la voz, que apuntan al control y corrección de las mismas.

Es evidente la importancia de todos estos asuntos, pero han quedado fuera de la atención otros aspectos relacionados con la voz y su empleo profesional en la actividad docente. Así es posible formular un problema de interés investigativo: el empleo de la voz como medio educativo debe ser considerado desde el punto de vista de la formación profesional del maestro con el propósito de garantizar la calidad de su labor.

Este aspecto sólo ha sido manifestado por algunas personas que se dedican a la terapéutica del lenguaje oral o a la educación de la voz de cantantes y otros

“profesionales de la voz”, que opinan que los maestros deben ser considerados también dentro del campo de acción de la educación de la voz.

Es necesario integrar estos dos aspectos, instruccional y laboral, en un concepto que permita influir de manera efectiva en la formación del personal docente dirigido a garantizar la calidad del empleo de la voz en la actividad profesional del maestro.

Cuando queremos profundizar en los fundamentos históricos de esta problemática encontramos ciertas dificultades que resultan del modo que se han considerado los medios instruccionales. Estos se han valorado históricamente sólo desde el punto de vista de sus funciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Desde este ángulo, en los artículos, ensayos e investigaciones estos aparecen tratados en los apartados en los que se hacen valoraciones teóricas y prácticas sobre el empleo de los medios de enseñanza.

Cuando se menciona la introducción de los medios de enseñanza se habla de programas de capacitación docente, en los que se trata el uso y elaboración de medios; la introducción de computadoras como elementos de informática y tutorial en el aprendizaje, el uso de software educativos y diversos recursos tecnológicos, así como, la producción masiva de libros de texto para los niveles inicial, básico y medio.

Hay que señalar que los maestros deben conocer las diversas hiperfunciones fonatorias al emplear una voz que resopla, producida por una aproximación incompleta y laxa de la cuerda vocal, en combinación con la iniciación de la función mucho después de que ha comenzado la salida del aire. Utilizar una fonación tensa y rígida, donde se sobreaduccionan las cuerdas vocales con tanta tensión glótica. Utilizar una voz disfónica con un mecanismo vocal normal, un nivel de tono inadecuado, hablar con monotonía. De la misma manera la utilización un duro ataque glótico, irritando las cuerdas vocales; así como el abuso de la voz, al aclarar mucho, toser demasiado, gritar, entre otros.

Estos conocimientos son imprescindibles para todos aquellos que utilizan la voz como medio instruccional y deben ser objeto de estudio en la formación profesional para crear hábitos y conductas adecuadas en el buen uso de la voz y prevenir la aparición de trastornos.

La mayor parte de los trastornos experimentados por los maestros son el resultado de abusos vocales y de hiperfunción vocal. Este término fue introducido primeramente por Emil Froeschels (1952) caracterizó el trastorno de voz hiperfuncional como aquel en el que se utiliza un monto excesivo de esfuerzo muscular en sitios equivocados.

De acuerdo con las observaciones realizadas, los maestros concurren a las consultas de Otorrinolaringología aquejados de dolor, ardor y resequedad de garganta, ronquera y disfonías; las principales enfermedades que presentan son faringitis, laringitis, disfonías crónicas, alergias y amigdalitis. Por lo regular, estas afecciones se presentan con más recurrencia en maestros que tienen más de seis años de ejercicio profesional y en el sexo femenino, ya que es mayor el número de mujeres en la profesión.

Trastornos más frecuentes de la voz

La mayor parte de los trastornos experimentados por los maestros son el resultado de abusos vocales y de hiperfunción vocal, por lo que deben conocerlo. Se presentan otras consideraciones acertadas sobre los trastornos más frecuentes de la voz, las causas orgánicas y las órgano-funcionales.

De manera general se entiende que el docente se expresa normalmente cuando hace un uso apropiado de las palabras según su significado; cuando utiliza un vocabulario suficientemente preciso, formas gramaticales correctas de articular con claridad. A esto se une, audibilidad, el tono, la velocidad de ritmo, entonación expresiva de voz, según sexo y edad.

Como el lenguaje es un fenómeno social, puede considerarse normal cuando no obstaculiza la intercomunicación humana y no tiene una deficiencia más o menos duradera de la habilidad lingüística.

La investigación etiológica de los trastornos de la voz y del lenguaje oral arroja que estos pueden deberse a causas orgánicas, funcionales, órganofuncionales, psicósomáticas, endocrinas y ambientales, entre otras.

Causas orgánicas

En la producción del lenguaje interviene una variedad de órganos de diferentes sistemas; cualquiera anormalidad o lesión anatómica de alguno de estos órganos, como por ejemplo, lesión cerebral, labio fisurado, paladar endido, pueden originar un trastorno del lenguaje.

Causas funcionales

Aunque los órganos se encuentren en perfectas condiciones, pueden ocurrir fallas en su funcionamiento determinadas por la implantación de hábitos defectuosos que alteran los procesos mentales auditivos, psíquicos o mecánicos en la emisión de la palabra.

Causas órgano - funcionales

En la práctica cotidiana es muy raro encontrar anomalías puras de una categoría; con frecuencia un daño orgánico origina fallas en la función y también puede ocurrir lo contrario, que una alteración funcional cause un trastorno orgánico.

También debe considerarse que no siempre existe una relación directa entre lo orgánico-funcional. En ocasiones se encuentra un daño anatómico muy severo en los procesos de acomodación, adaptación, compensación fisiológica, que pueden restablecer espontáneamente la función o marcar apenas una leve deficiencia; o puede darse el caso que a una mínima alteración orgánica, le acompañe una gran imposibilidad funcional.

Causas psicósomáticas

Debido a la estrecha relación que existe entre pensamiento y lenguaje, las alteraciones del pensamiento pueden causar trastornos en la expresión oral. En el caso de la tartamudez, por ejemplo, la alteración lingüística puede ser un síntoma de neurosis.

Causas endocrinas

Las glándulas endocrinas desempeñan un papel importante en el desarrollo psicomotor del individuo, en el crecimiento, en la conducta adaptativa sexual, en el funcionamiento de crecimiento normal del cerebro en el lenguaje.

El sistema endocrino actúa en relación con el lenguaje como elemento excitante o inhibidor en la producción de la palabra, influyendo o siendo la causa decisiva de ciertas alteraciones de la voz y del lenguaje oral.

Causas ambientales

El ser humano es una unidad bio-psico-social que está sujeta tanto a las fuerzas internas como a las del ambiente; la influencia de este, puede afectar los funcionamientos psicomotores de su conducta, entre las que se incluye el lenguaje.

Cuando el ambiente familiar y social es adverso al ser humano, crea conflictos traumáticos que pueden alterar el proceso del lenguaje, al ocasionar indirectamente, un desorden de la palabra. También la persona que tiene trastornos del lenguaje recibe

desaprobación de sus semejantes, esto puede ocasionarle problemas de conducta con desadaptación, con variable severidad.

Los abusos vocales, el excesivo aclaramiento o carraspeo de garganta y el gritar pueden conducir a problemas de voz temporales o no. Si estos son continuos o recurrentes, pueden inducir modificaciones del tejido laríngeo, lo que comúnmente se conoce como callos, es decir, nódulos o pólipos vocálicos.

La fonación normal requiere que las cuerdas vocales tengan una tensión con vibración adecuada; es probable que cualquier alteración de su tamaño produzca cambios de fonación.

Las tendencias actuales en el estudio de la voz como medio de comunicación pedagógica, distinguen tres tendencias bien marcadas en el estudio de la voz como medio de comunicación pedagógica, a partir, de tendencias biológicas, psicosociales y profesionales: morfo-funcional, centrada en los aspectos biológicos. Psicosocial, por la influencia de factores internos y del medio externo. Profesional pedagógica que se sustenta en los aspectos comunicativos y pedagógicos de las funciones del educador.

La primera tendencia tiene sus manifestaciones en los criterios biológicos que han predominado durante mucho tiempo en el estudio de la voz. Así encontramos innumerables referencias al estudio de los órganos de fonación, su funcionamiento así como al tratamiento terapéutico.

La segunda tendencia es sobre lo psicosocial, pues identificar la personalidad genérica de la comunidad es fundamental porque permite conocer las bases de las motivaciones y el horizonte de las expectativas del maestro

En los maestros influyen la herencia, el ambiente y la educación, aquí se refiere a algunos problemas de su pasado infantil, tales como: familias desestructuradas por la ausencia del padre, gran precariedad económica, baja escolaridad de sus progenitores, experiencias de violencias grupales, baja autoestima juvenil.

La precariedad se define como el estado o condición de inseguridad vital, que a nivel psicosocial se concreta en la perenne incertidumbre en todo lo relacionado a la

satisfacción de las necesidades básicas para la sobrevivencia. Cada cultura diseña sus formas para satisfacer, vía diferentes medios, las necesidades colectivas e individuales de una comunidad: alimentos, vestimentas, viviendas, trabajo y recreaciones, son modeladas por el consenso histórico de cada sociedad. Ser clase media, pobre o marginal, depende del contexto social en que las personas se educan y residen. Las normas internacionales que intentan definir pobreza y miseria en razón de la renta diaria de determinado grupo, sólo son válidas dentro de una aproximación economicista.

Sentir precariedad, como una humillación personal o como una simple condición natural, depende de los valores culturales que se tengan, no del dinero que se gana. Esta realidad nos obliga a estudiar la marginalidad no como una ausencia de recursos económicos, sino, como suma de frustraciones personales o colectivas.

La población de Latinoamérica, tiene un origen multiétnico, que ha desarrollado peculiares costumbres, tradiciones y cultura. Los diferentes pueblos del Caribe, son expresivos, alegres, musicales, y están acostumbrados a ambientes ruidosos, a conversar y expresarse en voz alta. Esto se acentúa en grupos sociales más pobres, especialmente la población campesina. En este sentido también se debe tomar en cuenta las particularidades de pronunciación, de dicción en diferentes regiones del país, estas costumbres, se han transmitido como hábitos, por generaciones, lo que generó, el típico hablar de la gran mayoría de los dominicanos.

La tendencia profesional pedagógica está sustentada en el rol profesional comunicativo del maestro, donde desempeña un papel fundamental la preparación del docente, de tal manera que su profesionalización se valora como uno de los pilares esenciales para lograr la formación de las nuevas generaciones en correspondencia con las exigencias de la sociedad.

La definición del rol profesional del maestro no es solo una cuestión exclusivamente semántica, por lo que se hace necesario abordarla desde los fundamentos de la teoría de la educación, para dar una respuesta argumentada, convincente, de manera que se puedan establecer con precisión los contenidos expresados en tareas, funciones

concretas, armónicamente integradas. Se asumen la de instruir/educar en unidad dialéctica dentro del proceso formativo. Como funciones, la docente - metodológica, la de orientación educativa, donde se incluyen sus tareas como educador en busca de superación con la investigación científica que le brinda la dinámica necesaria para su auto-perfeccionamiento continuo.

La educación, en su acepción más amplia, constituye un componente esencial de la praxis social, que garantiza la continuidad de la cultura y el progreso de la sociedad. Desde este punto de vista los resultados de la educación se expresan en la socialización del sujeto, siendo este un concepto esencial dentro de la teoría sociológica aplicada a la educación. Como señalara José Martí “educar es preparar al hombre para la vida”⁶¹, aseveración que coincide plenamente con la forma en que la Sociología de la Educación ha abordado este problema, cuyos fundamentos pedagógicos son: funciones del desempeño profesional del maestro y el proceso de enseñanza aprendizaje.

La educación, entonces, resulta un proceso sumamente complejo, donde intervienen multitud de agencias o agentes de socialización, entre ellos la escuela con el maestro, la familia, la comunidad, los medios masivos de comunicación y las organizaciones sociales.

Es importante destacar la labor de los agentes socializadores que debe asumir el maestro a, partir de los fundamentos científico-metodológicos del trabajo que desarrolla el maestro con la familia y la comunidad. Se comparte que el desarrollo de las potencialidades humanas constituye el mayor bien enriquecedor que pueden tener las personas de cualquier país.

En esta tendencia se logra la profesionalidad como un proceso continuo permanente que le permite el autocuidado de su salud físico-mental, lo que incluye la conservación de la voz al fortalecerla como medio de comunicación esencial para alcanzar la función educativa. Hay que tener presentes las funciones de teoría, práctica pedagógica, para dar solución a los nuevos retos que le plantean las exigencias sociales, con profundos

⁶¹ Martí José. Obras completas. (1975) Tomo 8 Editorial de Ciencias Sociales. La Habana. Pág. 281.

cambios tecnológicos en una sociedad de conocimiento, con la utilización de las tecnologías de la información y las comunicaciones.

En resumen podemos plantear que el conocimiento de los mecanismos del proceso de fonación, el uso adecuado de la voz, y los factores que lo favorecen o entorpecen, constituyen un pilar importante en la labor profesional pedagógica. Los principios básicos sobre el funcionamiento vocal, ayuda al maestro a respirar provechosamente, saber cómo se produce el sonido a nivel de las cuerdas vocales y cómo debe colocarse este sonido original laríngeo en las cavidades de resonancia, como medio para proyectar en el aula el sonido vocal que favorece la calidad de la transmisión de conocimientos .

Las tendencias actuales en el estudio de la voz como medio de comunicación resultan también meritorias las argumentaciones, y finalmente la determinación de las tendencias que se presentan, ahora bien, estas avanzan en tres direcciones: las asociadas a criterios biológicos, la tendencia psicosocial y la tendencia profesional pedagógica. En el presente capítulo se favorece la profesional pedagógica.

Estrategia pedagógica para el perfeccionamiento de la educación de la voz del maestro

Es común escuchar al maestro decir que su voz suena normal al comenzar el día; hacia el final, luego de varias horas de dar clases, aparece una ronquera creciente y sequedad en la garganta. El mismo educador puede identificar aquellas situaciones en las cuales experimenta disfonía creciente; esta información permite al fonoatra proveer al paciente de buenas claves con vistas a identificar en qué situaciones debe poner mayor atención.

Una condición primaria para que se logre un uso adecuado de la voz y su conservación en óptimas condiciones es que se conozcan las posibilidades reales de emisión de ésta. Cada maestro puede lograr un rango determinado de la vocalización, acorde con las premisas anatomofisiológicas y psicológicas, al tener en cuenta la edad y sexo, ya que es común ver cierto interés de los maestros en lograr tonos de voz que no corresponden a sus condiciones naturales; lo correcto es enseñar al maestro a conocer

su propio nivel de emisión o de lo contrario se estaría forzando el mecanismo verbal y, con ello propiciar una disfunción prematura.

Aunque parezca utópico, otro elemento necesario en todo maestro es adquirir un óptimo adiestramiento auditivo que le permita captar los más finos matices de emisión. Cuando hablamos de una voz bien entrenada e impostada, se hace referencia a la acción armónica de la conducta fonatoria, que comprende:

1. Relajación.
2. Respiración.
3. Coordinación pneumofónica e impostación.
4. Resonancia, articulación y proyección de la voz.

Cada día numerosos maestros con trastornos vocálicos, se pensionan y abandonan las aulas, afectándose el sector educativo. También se han hecho frecuentes las solicitudes de los maestros, tener un lugar donde solucionar sus problemas salud vocal, en el caso los que son asistidos por el Seguro Médico para Maestros. Pero es indispensable y fundamental la prevención y esto se logra educando a los futuros maestros que estén cursando la carrera magisterial. Todo esto será de gran ayuda a los maestros que ejercen la docencia y a los estudiantes, y una contribución al desarrollo integral estos, a la foniatría y del país.

La voz y la dicción son facultades esenciales para la tarea del maestro, al transmitir conocimientos a sus estudiantes y lograr determinados efectos en la comprensión del mensaje educativo. Son los instrumentos que le sirven en su labor cotidiana, para el desarrollo de las funciones y por ello el maestro es considerado un profesional de la voz.

El maestro ha de tener una dicción clara, una articulación precisa, matizada por la entonación, la inflexión de su voz para establecer una eficacia comunicativa mediante el contenido de la expresión que establece con: el estudiante, la familia, la comunidad. En el nivel escolar, además, se requiere de un uso correcto de la voz cantada, del control en la variabilidad de los tonos ya que en grados inferiores hay predominio de la

narración de cuentos, aprendizaje de canciones que se deben realizar con la entonación adecuada.

En el maestro, las disfonías tienen repercusiones desfavorables a diferentes niveles. El maestro al sentirse imposibilitado de cumplir a cabalidad su labor, puede afectarse psicológicamente su comunicación emocional, lo cual repercute la calidad de vida y el equilibrio bio-psico-social. Es preciso considerar que tanto el habla como la voz están íntimamente relacionadas con la psiquis del individuo, ya que mediante las palabras se expresan las ideas, los sentimientos y las emociones. Cualquier afectación de estas esferas puede alterar también el trastorno de la voz e impedir el cumplimiento del trabajo profesional.

Un maestro con mala pronunciación o una voz disfónica, puede ser rechazado psicológicamente por el alumno y/o su colectivo laboral, así como en la comunidad y el entorno familiar. Por otra parte, un aspecto importante de las disfunciones vocales infantiles, tiene su origen en la imitación del modelo vocal de su maestro.

Todo esto, puede influir en el rendimiento escolar del alumno como respuesta a dificultades en el contacto psicológico maestro-alumno. Los problemas de la voz que ocasionan incapacidad laboral temporal o definitiva, pueden desestabilizar el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Objetivo general de la estrategia:

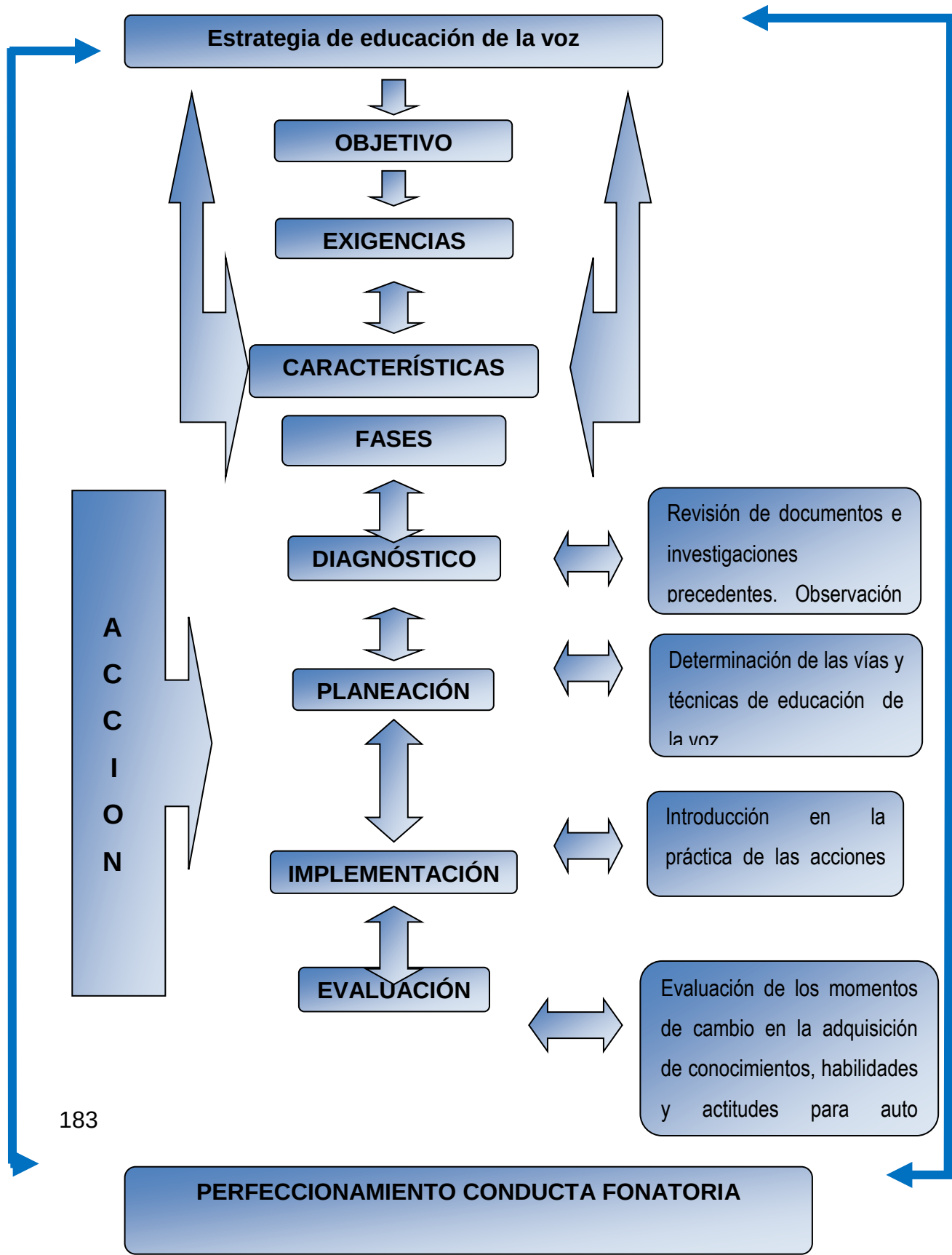
Proponer acciones para la elevación continua de la calidad de la formación de maestros, a partir de la educación de la voz, en los diferentes contextos de actuación profesional, por medio del desarrollo de un conjunto de acciones educativas sustentadas en los requerimientos metodológicos determinados en este estudio.

Objetivos específicos:

- Valorar los conocimientos esenciales del aparato de fonación y su uso adecuado en la labor profesional pedagógica.
- Aplicar métodos y técnicas que permitan la educación de la voz para evitar los abusos que generan patologías específicas.

- Adquirir habilidades de autocontrol y relajación, hábitos y actitudes que permitan el buen uso de la voz.
- Promover prácticas y ejercicios para su utilización en la vida profesional que permitan optimizar el rendimiento de la voz en la actividad pedagógica.

Representación de la estrategia pedagógica para la educación de la voz



1ra fase. Diagnóstico

En esta fase, se desarrolla la revisión y el análisis de algunos documentos que rigen la educación de la voz del maestro, así como la experiencia adquirida por la autora en su desempeño profesional como foniatra en el hospital docente para maestros del seguro social y los estudiantes que se preparan para el magisterio, así como la observación a las diferentes actividades del proceso pedagógico.

Acciones

Objetivo: analizar en los documentos que rigen la educación de la voz del maestro la existencia de correspondencia entre lo que plantea el hospital docente para maestros del seguro social y los estudiantes que se preparan para el magisterio relacionado con el uso adecuado de voz en el proceso de comunicación como herramienta de trabajo para la formación integral.

Contenido: sistema de conocimientos sobre el funcionamiento de órganos fonoarticuladores; habilidades lingüísticas, vocálicas y actitudes con relación a la percepción que se tiene sobre el uso de la voz.

Método: evaluación foniátrica y la observación.

Medios: documentos impresos, instrumentos clínicos.

Participantes: Especialista, maestros y estudiantes en formación.

2da fase. Planeación

En el desarrollo esta segunda etapa garantiza la planificación organizada eficientemente, todas las acciones que con posterioridad serán ejecutadas como parte la implementación con la estrategia pedagógica propuesta: las formas preparatorias, los objetivos, los contenidos, los métodos y los medios a emplear en cada sesión que se

ejecute, así como la evaluación sistemática y la final, desarrolladas para constatar los momentos de cambios que tienen los maestros para el desarrollo de la comunicación pedagógica, a partir de su desempeño comunicativo en las actividades del proceso que dirige.

Acciones

1) Utilización del folleto sobre habilidades fono-articulatorias.

Objetivo: lograr las diferentes formas en que se desarrollará la preparación profesional de los maestros del hospital docente para maestros del seguro social y los estudiantes que se preparan para el magisterio, en función del establecimiento de una adecuada comunicación pedagógica que le permite el perfeccionamiento de su labor educativa en el contexto que se desarrollen al adquirir las habilidades fono-articulatorias.

Contenido: sistema de conocimientos: estudio de las formas organizativas que permitan seleccionar la más adecuada como las vías para alcanzar el objetivo de la estrategia.

Método: elaboración conjunta.

Medios: libros de textos y materiales en soporte magnético.

Participantes: todos los maestros de la muestra y los estudiantes que se preparan como futuros educadores.

Evaluación: es importante que cada maestro intervenga y ofrezca sus experiencias en la actividad, lo cual será evaluado y compartido con cada uno al final de la sesión.

2) Recomendaciones profilácticas para la educación de la voz.

Objetivo: definir los objetivos más los contenidos, partiendo de una planificación consciente acertada, en las diferentes sesiones de trabajo que se propongan como parte de la preparación de los maestros del hospital docente para maestros del seguro social, los estudiantes que se preparan para el magisterio, para el perfeccionamiento de la comunicación pedagógica para su desempeño profesional.

Contenidos: sistema de conocimientos: La comunicación como proceso psicológico y pedagógico en la educación de la voz del maestro y su contextualización, además del trabajo con los componentes objetivo y contenido.

Método: elaboración conjunta.

Medios: libros de textos y materiales en soporte magnético.

Participantes: Especialista, muestra de los maestros y los estudiantes que se preparan como futuros educadores.

Evaluación: serán evaluadas todas las intervenciones que se desarrollen en el contexto en que se realice la actividad, precisando su contribución al objetivo.

3) Participación en las actividades del gabinete foniátrico.

Objetivo: Crear las condiciones para el tratamiento y entrenamiento de los maestros, que le permita el perfeccionamiento de la educación de la voz mediante la prevención de trastornos fonoarticuladores y de la voz hablada como apoyo a la ejecución de las actividades propuestas en la autosuperación.

Contenidos: sistema de técnicas e instrumental propios del gabinete.

Método: elaboración conjunta.

Medios: libros de textos especializados en el tema de educación de la voz, equipamiento para el tratamiento fonoarticulatorio, materiales en soporte magnético y revistas.

Participantes: Especialista, la muestra de los maestros y los estudiantes que se preparan como futuros educadores.

Evaluación: esta depende de la contribución que se logre en los participantes del equipo interdisciplinario para el tratamiento y educación de la voz.

4) Programa para la educación de la voz de los estudiantes que se preparan como futuros educadores.

Objetivo: aplicar el programa propuesto para el entrenamiento de los maestros que se encuentran en proceso de formación. Determinar formas de evaluación que serán utilizadas en cada una de las sesiones de trabajo y como cierre de la implementación,

con el fin de que cada maestro conozca sus posibilidades y limitaciones en las actividades realizadas, así como la preparación alcanzada en el uso de la voz.

Contenido: sistema de conocimientos del programa propuesto con todas las técnicas a aplicar. La evaluación como componente del proceso pedagógico, así como la transformación de la personalidad del maestro en función de la educación de la voz, para analizar los momentos de cambio propuestos.

Método: elaboración conjunta.

Medios: libros de textos, materiales elaborados.

Participantes: Especialista, la muestra de los maestros y los estudiantes que se preparan como futuros educadores.

Evaluación: se debe evaluar de manera sistemática la contribución que ofrece cada maestro en formación, considerando sus valoraciones y sus aportes en función de la actividad que se realiza.

3ra fase. Implementación

En esta etapa las acciones se desarrollan a partir de las diferentes formas de preparación propuestas en la aplicación de la estrategia pedagógica para la educación de la voz de los maestros en ejercicio, los estudiantes de magisterio y las actividades de auto-superación como una vía para contribuir al perfeccionamiento de la voz en la comunicación pedagógica, a partir de las posibilidades y las limitaciones que manifiestan los maestros en su desempeño comunicativo, apoyados fundamentalmente en las vías de trabajo metodológico seleccionadas.

Acciones

Primera actividad. Presentación de los participantes

Objetivo: extender el alcance y la relación con los demás componentes al sensibilizar a los maestros con la importancia que tiene la preparación para el perfeccionamiento de su desempeño profesional y el rol que ocupan en la formación de sus estudiantes, donde desempeña un papel importante la comunicación pedagógica.

Contenido: sistema de conocimientos: importancia de la preparación para perfeccionar la labor pedagógica de los maestros durante las actividades del proceso formativo, a partir de la educación de la voz dentro de la comunicación pedagógica.

Método: conversación heurística.

Medios: libros de texto, materiales impresos.

Participantes: todos los maestros de la muestra

Evaluación: se realizarán preguntas orales, en los diferentes momentos de la actividad, a partir de la profundidad de las respuestas en cada una de las intervenciones que realicen los maestros, será tomada en cuenta al emitirse dicha evaluación.

Metodología que se asume

Este primer encuentro está dirigido a establecer las reglas que se observarán durante el desarrollo de las actividades, a partir de las diferentes formas de preparación seleccionadas, para el desarrollo de actividades de auto-superación; donde el maestro se prepara con el fin de ampliar sus conocimientos, superar sus dificultades y adquirir habilidades como una vía mediante la cual pueden lograr su auto-transformación mediante los ejercicios que se ofrecen y la bibliografía orientada.

En un segundo momento se realiza un debate y se acuerda la manera en que los participantes son evaluados de manera sistemática, al considerar las vías del trabajo metodológico y la evaluación final sobre la base de los cambios propuestos para constatar perfeccionamiento en la comunicación pedagógica.

Segunda actividad

Intercambio bilateral 1. Sobre la comunicación pedagógica

Objetivo: explicar la importancia que tiene el conocimiento de los contenidos fundamentales relacionados con la comunicación pedagógica como vía indispensable para la labor educativa en la formación de los maestros.

Contenidos: sistema de conocimientos: la comunicación pedagógica: definiciones, funciones, estructura y su contextualización para el maestro.

Método: elaboración conjunta

Medios: libros de texto, videos y materiales en soporte magnético

Participantes: todos los maestros de la muestra

Evaluación: reunión metodológica con los maestros, para debatir sobre las regularidades que se presentan en el desarrollo de la comunicación pedagógica durante actividades en el aula y socializar entre los participantes, importancia que tiene, en su desempeño profesional, el dominio teórico y práctico de esta, como una vía eficiente para el trabajo educativo.

Metodología que se asume

En este segundo momento se desarrolla un intercambio para tratar los contenidos teóricos referidos a la comunicación pedagógica, hacer un análisis exhaustivo de la definición, funciones, mecanismos y estilos de la comunicación, así como las habilidades profesionales que desde el punto de vista comunicativo deben dominar los maestros. Durante el encuentro se debe señalar la insuficiente preparación que de manera autocrítica, manifiestan poseer, al producirse el intercambio y la reflexión al respecto, sitúan el tema comunicación y utilización de la voz como parte indispensable de su labor profesional.

Es importante tener en cuenta la disposición de los participantes para asumir sus limitaciones y colaborar activamente en transformar de su desempeño profesional y el uso adecuado de la voz.

Tercera actividad

Intercambio bilateral 2. Sobre la comunicación pedagógica, su expresión en el desempeño comunicativo de los maestros en ejercicio.

Objetivo: argumentar la importancia que tiene para el desarrollo del proceso pedagógico el asumir su desempeño profesional durante las actividades que respondan a las necesidades comunicativas de los maestros en formación.

Contenido: sistema de conocimientos: los estudios acerca de la personalidad desarrollados por el Dr. Fernando González Rey y otros autores y la teorización sobre comunicación

Método: elaboración conjunta

Medios: libros de texto, videos y materiales en soporte magnético

Participantes: todos los maestros de la muestra

Evaluación: se propone el desarrollo de un trabajo que evidencie el enfoque metodológico de la comunicación y uso adecuado de la voz en la actividad pedagógica.

Metodología que se asume

En este encuentro es esencial que los maestros argumenten, importancia del desarrollo de comunicación pedagógica para potenciar formación de maestros críticos, reflexivos, capaces de ser buenos comunicadores. Un momento importante actividad es la presentación, discusión, con los maestros, de las dimensiones e indicadores propuestas, para evaluar el desempeño comunicativo de los participantes en función de lograr el desarrollo de una comunicación pedagógica y un uso adecuado de la voz.

Es muy importante el intercambio colectivo, la observación de las láminas de las cuerdas vocales, un fragmento de un documental donde se observe la actividad del maestro en particular la comunicación de un grupo de estudiantes y profesores en la institución educativa.

Cuarta actividad

Taller de Auto perfeccionamiento 2. Estudio del Material de Consulta

Objetivo: Analizar el Material de Consulta propuesto, en función del perfeccionamiento de las relaciones comunicativas y los ejercicios para fortalecer el uso adecuado de la voz.

Contenido: sistema de conocimientos: la comunicación en la actividad pedagógica. La voz y el habla. Ejercicios respiratorios.

Métodos: Debate.

Medios: Material de Consulta.

Participantes: Todos los profesores de la muestra.

Evaluación: se deben tener en cuenta los aportes que hagan los docentes al perfeccionamiento del Material de consulta, donde es necesario reflexionar en función del perfeccionamiento de la comunicación pedagógica, como una vía importante para el desempeño profesional, de la misma manera deben alcanzar habilidades respiratorias donde puedan ejercitar el uso adecuado de la voz en diferentes actividades. Se desarrolla la autoevaluación y la co-evaluación del grupo. Actualización del registro de sistematización de sus experiencias en el perfeccionamiento de la voz y el habla durante la comunicación pedagógica.

Metodología que se asume

Se desarrolla la presentación, a los docentes, de los epígrafes que conforman el Material de Consulta, dedicado al estudio de la comunicación pedagógica, la voz y el habla y los ejercicios respiratorios, donde se enfatiza en su contextualización en la escuela como vía para la formación integral de la personalidad de niños, adolescentes y jóvenes. Los docentes tiene la oportunidad de exponer sus criterios y hacer sugerencias al respecto, a partir de las sugerencias para el perfeccionamiento de su desempeño profesional.

4ta fase: Evaluación de la efectividad de la estrategia

El enfoque del servicio asistencial preventivo de Foniatría se realiza con la sistematicidad semanal para lograr sus efectos positivos.

La prevención se logra dotando a grupos de estudiantes de magisterio, con un número no mayor de 25 estudiantes cada vez, a los que se les adiestra sobre las herramientas y técnicas para el uso profesional de la voz, con el fin de prevenir la generación de patologías que producen el deterioro de la salud y pérdida de días laborables.

En el campo curativo, se realizan sesiones individuales de una hora de duración con el paciente, solicitar a este la compañía de un familiar cercano, con el fin de llevar un seguimiento para una más rápida y efectiva rehabilitación vocal.

1 Población a la cual va dirigida la estrategia:

Estudiantes de la Licenciatura en Educación de las universidades del país.

Maestros en ejercicio.

2 Actividades pedagógicas

Cursos-talleres sobre el uso correcto de la voz.

Conferencias a maestros en ejercicio.

Sesiones teórico-prácticas con estudiantes de la carrera de Educación.

Entrevistas en medios de comunicación.

3 Recursos

Se utilizan los siguientes recursos, de acuerdo a los contenidos:

Camilla, espejo, espirómetro, bajalenguas, guantes, foco de luz (lápiz), grabadora, cassettes, reproductora, retroproyector, diapositivas, pizarra, creyones, tizas, borrador, metrónomo, material gastable.

Los maestros deben conocer las diversas hiperfunciones fonatorias, como:

- emplear una voz que resopla, producida por una aproximación incompleta y laxa de la cuerda, en combinación con la iniciación de la función mucho después de que ha comenzado la salida de aire
- utilizar una fonación tensa y rígida, donde se sobreaduccionan las cuerdas vocales con tanta tensión glótica, que la vibración normal y libre de estas no es posible
- emplear una voz disfónica con un mecanismo vocal normal
- utilizar un nivel de tono inadecuado
- hablar con monotonía
- emplear un duro ataque glótico, irritando las cuerdas vocales
- abusar de la voz, aclarándola mucho, al toser demasiado o gritar

Estos conocimientos son imprescindibles para todos aquellos que utilizan la voz como medio instruccional y deben ser objeto de estudio en la formación profesional para crear hábitos y conductas adecuadas en el buen uso de la voz y prevenir la aparición de trastornos.

Conjuntamente, debe dirigirse a la implementación de políticas organizacionales que busquen el fomento de condiciones de salud vocálica para los educadores.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

1. Observa la realidad educativa en la institución donde labora y plantee algunas medidas que permitan realizar un mejor uso de la voz de estudiantes y profesores.
2. Elabore un listado de problemas dificultades en el uso de la voz y plantee las vías para resolverlas.

Bibliografía

Addine Fernández, F. Didáctica. Teoría y Práctica. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 2008

Aquino, Eduardo. Labirintos do Corpo e da Alma. Belo Horizonte: Modus Vivendi, 1999.

Blanco Rodríguez, Rubén Víctor. Estrategia para el tratamiento evaluativo de los estudiantes que ingresan en la educación preuniversitaria. Sitio Web. <http://www.eumed.net/libros/2011b/958/> 2009.

Boff, Leonardo. Saber cuidar: a Etica do Humano - Compaixao pela Terra. 3 Ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

Busto Sánchez Inés. Trastorno de la Voz en Edad Escolar. Ediciones Aljibe. España, 2000.

Busto, Inés. Reeducción de Problemas de la Voz. Editora Cepe. España. 2003

Caballero, Cristian. Como educar la voz hablada y cantada. 8va. Edición. www.ufg.su/wwwisis/documentos. Edamex. México, 2010.

Caballero, Cristian. Curso profesional de locución y de educación de la voz hablada y cantada. Producciones Milton, Formato libro electrónico. Valladolid. Yucatán, México. 2011.

Carretero, R.M^a: La iluminación en los centros de trabajo. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. (INSHT.), 1994.

Carriedo Araunda, Enrique. Las campanas de shanibala: Guía de uso y disfrute de las cuencas tibetanas y la voz. S. L. Dilema. Madrid, 2004.

Cassull, C., Godall, P., Martorell, M. La educación de la voz y la salud vocal en la formación de los maestros. Revista de la Lista Electrónica Europea de Música en la Educación No. 5. 2000.

Compendio de Pedagogía. Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 2001.

Da Silva, Waldir Pereira (Lic.). La enseñanza de la técnica vocal como una alternativa para el conocimiento y la prevención de problemas en la voz de los maestros del primer ciclo. La Habana, 2000,

De Mena González, Ana. Educación de la voz. Principios fundamentales de ortografía. espaciologopedico.com. 2011.

Dorado Sánchez, M., Caba Martínez, P. Lucidencias de las patologías vocales en maestros de educ. primaria en la ciudad autónoma de Ceuta. Revista Logopedia y Foniatría Audiología. 2003.

Fainstain, Dario. La voz y la vibración sonora. Proyecto Ruaj. Un Enfoque terapéutico. Lumen Humanista. Edición 2006.

Gallardo Ruiz, J.R. Manual de Logopedia Escolar. Ediciones Aljibe. España 2000.

García Batista, Gilberto (Dr. Cs.). Compilador. Selección de temas de fisiología del desarrollo e higiene escolar, 2008.

García Batista, Gilberto (Dr. Cs.). Problemas actuales y técnicas de investigación de higiene escolar. 2007

Giuriatto, Aguinaldo Luis. Propuesta para el mejoramiento de la salud física y mental de los profesores de la enseñanza pública fundamental en el municipio de Linhares. La Habana, 2003,

González Rey, Fernando (DR.) Comunicación, Personalidad y Desarrollo. Editorial Pueblo y Educacion. La Habana, 1995.

Governo Federal da Brasil. Parâmetros Curriculares Nacionais. 1998.

Grez, M. Educación de la voz. Facultad de artes, Santiago de Chile. 1982.

Kasama, S. T.; Brasolotto, A. G. Vocal perception and quality of life (original title: Percepção vocal e qualidade de vida. Pró-Fono Revista de Atualização Científica, Barueri, 2007.

Le Huche, Francois y Allali, A. Patología vocal de origen funcional. Editorial Masson - Barcelona. 2004.

Martorrel M.C. Hassul. P. Godall. La educación de la voz y la salud vocal en la formación de los maestros, Revista Electrónica de LEEME. No. 5 2000.

Ma, E; Yiu, E. Voice activity and participation profile: assessing the impact of voice disorders on daily activities. Journal of speech, language and hearing research. 2001.

Martí Pérez, José. Obras completas, tomos 4 y 21. Pags. 248 y 386 respectivamente. Editorial de Ciencias Sociales. La Habana. 1975.

Martorell M y otros. La educación de la voz y la salud vocal en la formación de maestros. Revista electrónica Leeme. No 5 de 2000. Barcelona, España.

Ortiz, E; de Costa, E; Spina, A; Crespo, A. Proposta de modelo de atendimento multidisciplinar para disfonias relacionadas ao trabalho: estudo preliminar. Rev Brasileira de Otorrinolaringologia. V.70. 2004.

Pazo Quintana, T. Fundamentos teóricos y metodológicos de la voz y dicción para profesionales de la educación. Material básico y guía de estudio. Tabloide. Editorial Pueblo y Educación. 2005.

Pazo, T. Programa de voz y dicción. Tesis para optar por el título de Master en Educ. Especial, La Habana. 2000.

Revista OPPHLA de la Organización Puertorriqueña de Patología del Habla, Lenguaje y Audiología, Inc. Junio-Septiembre. 1992.

Rivera, Otto: Educación de la voz, Editora Panamericana, Santo Domingo, 1993.

Toharia, Manuel. Los formadores ante la sociedad de la información. Museo de las Ciencias Príncipe Felipe de Valencia. 2011.

Torrella González, G. Aprender a vivir. Editorial Nuestro Tiempo, México. 1993.

White, Patricia F. Pocket Referencia of Diagnostic and Management for Speed - Language Pathologist. Edición Listmania, 2002.

CAPÍTULO 9

Consideraciones teórico – prácticas sobre higiene y salud mental

Dr. Cs Gilberto García Batista y Lic. Mirelle Coello Cepero

INTRODUCCIÓN

La atención a la salud es un derecho señalado en nuestra constitución en su artículo 50 donde se plantea:

“Todos tiene derecho a que se atienda y proteja su salud. El Estado garantiza este derecho con la prestación de la asistencia médica y hospitalaria gratuita...”⁶²,

Esto permite afirmar que el ser humano alcanza su más alto significado en nuestra sociedad socialista, por lo que contribuye a su desarrollo, educación y bienestar durante toda la vida, en fin toda su actividad productiva y creadora. Estas ideas refuerzan la necesidad de la atención a la higiene y salud mental de niños, adolescentes, jóvenes y adultos a lo largo de todas las etapas de su vida.

La higiene, como ciencia aplicada que se ocupa del ser humano en su relación con el ambiente, tiene una importante tarea en el proceso de educación y desarrollo durante toda la vida con vistas a propiciar el alcance de la promoción y fortalecimiento de la salud física y mental.

Por otro lado la salud mental desde una concepción renovadora de Promoción y la Educación para la Salud es compleja y se evidencian insuficiencias en la conducta responsable ante los problemas de la salud individual y colectiva, los que deben educarse desde las edades tempranas. Estudios realizados demuestran que la preparación del personal docente en temas de Higiene y Salud mental desde un enfoque de promoción de salud es insuficiente, la capacitación que se ofrece en estos contenidos aún no es prioridad y carece de una visión integradora desde la higiene, salud física y mental formando parte del sistema de formación y desarrollo de la personalidad del ser humano. Ampliar la comprensión pedagógica en la cultura en salud de los educandos, constituye una tarea esencial para promover salud en los

⁶² Constitución de la República de Cuba. Editorial My Gral. Ignacio Agramonte y Loynaz” 2014. Pág. 39

educandos, de manera que se alcancen estilos de vida sanos, teniendo en cuenta todos los recursos humanos y materiales necesarios para lograrlo.

En el presente capítulo, basado en un estudio bibliográfico de diversas fuentes que abordan, conjuntamente con el concepto de higiene y salud mental, sus tareas y principios, nos permite fundamentar desde una concepción dialéctico - materialista, un sistema de principios que redundan en la formación de la personalidad integral y sana, considerando por salud mental como aquella parte integrante de la salud en general, que se refiere al estado psicológico, resultante de la interacción del ser humano con su ambiente, en la que se determina el reflejo adecuado de la realidad y permite la actuación consecuente y el equilibrio dinámico en los procesos de la actividad nerviosa superior, de ahí la importancia de su estudio.

1. DEFINICIÓN DE HIGIENE Y SALUD MENTAL

Las definiciones de salud mental y la de higiene mental han sido abordadas históricamente por diferentes especialistas de las ciencias, que estudian al hombre, médicos, sociólogos, biólogos, psicólogos, higienistas, entre otros, atendiendo como aspecto fundamental su objeto de estudio.

La salud mental es parte inseparable de la higiene mental por constituir en consecuencia, la finalidad de esta rama de la ciencia. Al definirla, es importante atender al hombre como un todo único, como unidad indivisible, donde el nivel de actividad de la materia altamente desarrollada, bajo la influencia ambiental (y dentro de esta, fundamentalmente la sociedad), determina la formación de su psiquismo y por consiguiente el reflejo de la realidad que le permiten su relación y ajuste con el ambiente.

1.1 HIGIENE MENTAL

La higiene mental es una rama de la higiene, es decir de la ciencia que estudia las leyes de las relaciones que mantiene el hombre con su ambiente, del cual forma parte en estrecha interrelación. Por tanto la higiene mental es la ciencia que estudia la interrelación que mantiene el ser humano con su ambiente, atendiendo fundamentalmente a su aspecto mental alcanzando equilibrio en la medida en que lo

refleja adecuadamente y en consecuencia actúa en él para lograr su ajuste históricamente determinado.

Al referirnos a la mente humana, incluimos tanto el aspecto intelectual como otros a considerar en el ser humano con igual importancia que participan en el reflejo psíquico y que dan unidad e independencia en la actuación personal.

El concepto de higiene mental ha ido evolucionando a través del desarrollo histórico-social, reflejando en él, la ideología y desarrollo de la sociedad en la cual se formula, además, dada las tareas que persigue esta ciencia y su evolución histórica, está íntimamente relacionado con salud mental y enfermedad mental, que abordaremos posteriormente. Examinemos algunos de los conceptos de higiene mental.

Según la edición del Websters New, International Dictionary 1935, referida por Aurora García Herrera, profesora de Higiene Mental de la Universidad de la Habana, 1948 en su libro Higiene Mental señala que la Higiene, viene del griego *hygiceinos*, salubre, es definida como la ciencia de la preservación de la salud.

Esta definición presentada por la profesora de Higiene Mental en 1948, establece la relación entre la higiene mental y la higiene estando su énfasis fundamental en preservar la salud a través de una serie de principios o reglas encaminadas a lograr este fin. En su mismo libro la autora la define con este objetivo pero particularizando en el aspecto mental. Además de prevenir enfermedades mentales como la demencia y la neurosis. “Ciencia y arte de mantener la salud mental y prevenir el desarrollo de la demencia y la neurosis”⁶³. Otros autores citados en el referido libro la definen como:

“Un medio de alcanzar la adaptación y realización humanas encaminado a evitar las inadaptaciones emocionales y a capacitar al individuo para actuar de acuerdo con el máximo de sus capacidades” (Grace Mc Lean Abbatte)⁶⁴.

En esta definición se reduce el carácter de ciencia, limitándola a un simple medio o vehículo para alcanzar un fin: la adaptación; no se observa el carácter activo del

⁶³ García A. Higiene mental. 1979. La Habana. Pág 21.

⁶⁴ Grace Mc Lean Abbatte. En Higiene Mental. Ob.cit. paág.32.

hombre en esta adaptación y su realización, además se particulariza en evitar, los problemas emocionales.

Otra definición del propio libro observa que en su más amplio significado se propone desarrollar la personalidad hasta el límite máximo de sus posibilidades, de modo que todo individuo, de al mundo, su mejor contribución y conozca la satisfacción profunda de una vida plena y ricamente vivida (Consejo sanitario del estado de New York). Esta definición iguala la higiene mental con la educación y aunque si bien, esta última debe estar encaminada a lograr la formación y desarrollo del individuo, teniendo en cuenta el cumplimiento de la higiene, ambas tienen objetivos y contenidos independientes.

Otra definición plantea: “Es una ciencia de aplicación, sub rama de la Biología aplicada, que tiene por objetivos fundamentales, la prevención de las enfermedades mentales, y la conservación y el mejoramiento de la salud psíquica individual y colectiva”⁶⁵. Esta definición se presenta como ciencia aplicada, pero como rama de la Biología, que aunque estudia el organismo vivo y se relaciona mucho con la medicina de la cual se derivó como ciencia independiente la Higiene, tienen contenidos y objetos de estudio diferentes. En dicha definición se hace referencia a una de sus tareas: promoción de salud mental.

En la Guía de salud mental, Mira y López Emilio, la definen como una de las disciplinas más jóvenes en el campo de la Psicología aplicada, que atiende al conjunto de normas y actuaciones que todo ser humano debe seguir para desenvolverse y conservarse mentalmente sano, aumentando su resistencia ante las múltiples causas, desajustes o enfermedad psíquica. Cumpliéndose tanto en el plano individual como colectivo.

En esta definición se presenta como una rama de la Psicología aplicada. Si bien existe relación, entre la Higiene mental y la Psicología, no es posible concebirla como una rama de esta última, como tampoco lo es de la Biología, de la Psiquiatría o de la medicina en general, por lo expuesto anteriormente. Cada una tiene su propio objeto de estudio. En esta definición queda igualmente reducida a un conjunto de normas o reglas que evitan los desajustes o enfermedad mental.

⁶⁵ Casuso H. En Ob.cit. Pág. 36.

Así encontramos diversas definiciones con distintos enfoque tales como las del Dr. J. Rof. Carballo, el Dr. Roberto Hernández Elías, entre otros. Este último autor en su libro Administración de salud pública, observamos que se define como: “La rama de la Higiene, que tiene por objeto la prevención de las enfermedades mentales y la promoción de la Salud mental”⁶⁶. En esta definición se hace referencia a situar a la Higiene mental como una rama de la higiene pero reduce su objeto de estudio a dos tareas: la promoción de la salud y su prevención, aspectos éstos que son ambiguos ya que la prevención depende del conocimiento que se tenga de las causas primarias que originan la enfermedad mental, de lo contrario, cualquier medida resultará, esfuerzo hacia la disminución de los aspectos nocivos producidos y no asegurarán una prevención real; además, la promoción está encaminada a desarrollar esfuerzos por ajustar al individuo a su medio y prevenir al fracaso de adaptación, así como tomar medidas para ayudar a corregir o aminorar los desajustes mentales que distorsionan la vida, la felicidad y la eficiencia y pueden devenir en situaciones trágicas.

En esta definición es necesario incluir el aspecto profiláctico, basado en la determinación de las leyes y condiciones ambientales necesarias, que inciden de modo general y particular en la formación de una persona en una sociedad determinada y que permitan un reflejo adecuado de ese ambiente y su actuación conveniente.

Otra definición más reciente es la que encontramos en el libro Nociones de Higiene del Dpto. de Medicina Preventiva de la U.H en ella se define la Higiene Mental como una verdadera ciencia, cuya práctica se considera como un esfuerzo científico para desarrollar y conservar el estado mental más conveniente que permita a la persona un máximo rendimiento intelectual, vida agradable, evitar todo conflicto penoso y mayor bienestar en todas las manifestaciones de su vida

Esta definición es más amplia referente al aspecto mental así como a la actuación del individuo. En la explicación del concepto se plantea que la Higiene Mental permite regular las emociones, para adaptarnos a todo cambio con la finalidad de lograr utilidad y alegría. Plantea que si bien cada persona acorde a su sistema nervioso, tiene una premisa para su actuación, los conocimientos sobre Higiene Mental y educación

⁶⁶ Hernández Elías. R. 1971. Administración de salud pública. La habana. Pág. 55.

contribuyen a orientar dichas premisas con el fin de facilitar su actuación. No hace referencia a la relación con la higiene y por tanto a la interrelación organismo ambiente.

Otra definición sobre Higiene Mental que refleja verdaderamente nuestra concepción Marxista Leninista es la ofrecida por el Dr. Diego González Martín, profesor de la Facultad de Psicología de la U.H; en ella el autor plantea que la Higiene Mental en un país socialista se inspira en los principios filosóficos de la Revolución Marxista de que la Higiene Mental es parte inseparable de la higiene en general, por lo que el cuidado de la misma y la garantía de salud para los ciudadanos: son obligaciones del estado socialista, ejercidas a través del MINSAP, necesitando el concurso de psicólogas, maestras y todo el esfuerzo científico que propendan a la formación de una conciencia sanitaria de Higiene Mental y al descubrimiento de las causas de la perturbación psíquica.

Como vemos en esta definición se hace observar que la Higiene Mental es amplia, no está reducida sólo al marco de curar enfermos mentales a prevenir dichas enfermedades, sino que se establece el vínculo con la Higiene en general, ya que se considera al hombre bajo el principio materialista dialéctico de sistema en interrelación dialéctica con su ambiente, bajo el cual se desarrolla e interactúan los niveles: biológico, psicológico y social, que determina su integridad, por lo que la afectación de cualquiera de ellos, repercute en él por su condición de todo único.

En esta misma concepción se deja ver, que el desarrollo armónico e integral de ese ser humano, depende de la interrelación con el ambiente, del cual él constituye un subsistema, por tanto es competencia de múltiples especialistas como médicos en general, psiquiatras, psicólogos, maestros, sociólogos, padres y todo el concurso científico; aquí se toman en cuenta otras especialidades y dependencias estatales que organizan la vida de la sociedad, de modo tal que se garantice la plena formación y desarrollo de la personalidad integral acorde a sus posibilidades, teniendo dialécticamente un desarrollo histórico progresivo para que esté ajustado a las normas y condiciones sociales, que garanticen su plena felicidad y satisfacción en la actividad productiva, tanto individual como social.

La finalidad del ser humano al tratar la Higiene Mental como ciencia sólo es alcanzable plenamente en un país socialista, por su condición social y humana, donde el hombre se le reconoce su verdadero valor y pleno desarrollo, además por tener como principio científico y metodológico la teoría marxista-leninista, que posibilita la verdadera comprensión de la formación y desarrollo del hombre y el descubrimiento de las leyes que garantizan la conservación de su salud y de su vida. Igualmente la concepción de sistema en la sociedad libre de explotación del hombre, posibilita establecer la interacción entre las diferentes disciplinas con vistas a lograr el objetivo social propuesto en esta ciencia y no deviene en un conjunto de reglas o normas aplicables sólo a algunas esferas sociales. Teniendo en cuenta alguno de los factores que influyen sobre la higiene personal y comunal. No deviene en campañas que apoyan la elección de algún político o partido con vistas a tomar el poder o disminuir la influencia negativa de alguna epidemia.

En nuestro caso es tarea de toda la sociedad, con vistas a mejorar las condiciones de su elemento primario; el ser humano.

Desde el punto de nuestra esfera de actividad profesional, trataremos la higiene mental del escolar, la a partir de todo lo expuesto anteriormente, se ocupa del pleno desarrollo mental del escolar a través de toda su actividad interactuando con los múltiples factores que forman parte de su ambiente, donde destacamos la familia como célula activa de la sociedad y la escuela que como institución social que tiene objetivos bien definidos que lograr en la formación de esta personalidad en evolución, evidencia numerosas peculiaridades en su desarrollo, las que no son posible soslayar ni eliminar, cuando se atiende científicamente su formación; no se trata por tanto, de un adulto en miniatura.

La Higiene Mental del escolar, la podemos definir por consiguiente como, la rama de la higiene que estudia las leyes de las relaciones que mantiene el escolar con su ambiente y fundamentalmente en su aspecto mental que permiten el logro de un equilibrio dinámico con él, en la medida en que forma su persona y la desarrolla adecuadamente. En esta interacción se logra un reflejo adecuado que posibilita su actuación consecuente, determina por tanto un ajuste dinámico a los cambios constantes que presenta y un óptimo estado de salud.

Queda claro que el objeto de estudio de esta ciencia, consiste en determinar las leyes que rigen en las relaciones del escolar con su ambiente en la que se conforma su actividad psíquica y su persona, con vistas a lograr un estado de salud y ajuste al ambiente adecuado.

La labor educativa sistemática permite lograr la formación y desarrollo de hábitos correctos de vida, sistemas de conocimientos, habilidades y capacidades que permiten su actuación en la sociedad con seguridad de sí y con plena satisfacción de la realización de dicha actividad, lo cual enriquece su vida afectiva, permite interiorizar la conjugación de las necesidades sociales y personales con vistas a la orientación adecuada de su personalidad bajo los parámetros de sus posibilidades individuales, se forman firmes convicciones que permiten una actuación consecuente e independiente y que repercuten en su estabilidad emocional; todo ello, redundando por tanto, en lograr, un buen conocimiento de sí, de sus potencialidades, de su poder de acción, sin que ello conlleve a desajuste producto de conflictos que crean malestar y desajustes en la personalidad y que terminan en alteraciones de la conducta y enfermedades mentales.

1.2 SALUD MENTAL

La definición de salud mental es necesario abordarla desde la concepción del ser humano como un todo único. Las alteraciones somáticas o de la materia que conforman su organismo, lógicamente repercutirán en su actividad psíquica y viceversa; las alteraciones de ésta influirán en su estado somático. De hecho, se evidencia, que las anomalías en la masa encefálica, determinan alteraciones de la actividad psíquica. Un ejemplo lo observamos en el mongolismo o síndrome de Down, donde, las alteraciones de la masa encefálica influyen en la actividad intelectual, afectiva, etc. En ocasiones afecciones de algún sistema de órgano Ej: úlceras gástricas, influyen en el estado afectivo de la persona; de igual forma, alteraciones en la estabilidad emocional repercuten en la fisiología del organismo y desencadenan alteraciones somáticas.

Según la Organización Mundial de la Salud no existe una definición “*oficial*” de *salud mental* y cualquier definición estará siempre influenciada por diferencias culturales, suposiciones, disputas entre teorías profesionales, la forma en que las personas se relacionan en su entorno con la realidad, entre otros factores.

Resulta común entre los autores, puntos de vista debatidos tanto en el plano teórico como práctico que plantean a la “salud mental” y “enfermedad mental” no como dos conceptos simplemente opuestos, es decir, la ausencia de un *desorden mental* reconocido no indica necesariamente que se goce de *salud mental* y, al revés, sufrir un determinado trastorno mental no constituye siempre y necesariamente un impedimento para disfrutar de una salud mental razonablemente buena.

Si bien nuestro trabajo atiende a la salud mental, es necesario verlo en la última relación con la enfermedad mental, por ser dos caras de una misma moneda, en estrecha interrelación, como estados del organismo, los que dependen del grado de equilibrio alcanzado en su relación con el ambiente.

No es posible, concebirlos como dos estados totalmente opuestos, divorciado uno del otro, donde la presencia de uno excluya la del otro, ya que en ocasiones, pueden coexistir aspectos morbosos o desencadenantes de enfermedades, con aspectos saludables y armoniosos. Podemos tener una región corporal afectada y aun así, realizar satisfactoriamente la actividad propuesta, sin que dicha afectación implique un estado de ánimo inadecuado; igualmente, podemos mostrar un estado de inadaptación al ambiente, sin que ello determine una afección somática o una ruptura del equilibrio.

El concepto de salud mental se expresa según el especialista que lo formula de formas diversas. Hay autores que lo plantean como el resultado de la acción de agentes del medio sobre las defensas del organismo. Si bien el hombre es un ser biológico que puede recibir la agresión de agentes del medio, tanto de carácter biológico, psíquico o social, no es menos cierto que en la sociedad la fuente de su formación y desarrollo psíquico, ya que de esa interacción es que se forma y estructura la personalidad, en la medida en que muchos aspectos de ese ambiente han sido asimilados y a través de ellos, se refleja y repercute la influencia externa, determinando la influencia o no del stress, de conflictos, entre otros, que determinan los estados de salud o enfermedad.

Si bien consideramos la interrelación del hombre con su ambiente en su formación y desarrollo, entendemos, que no podemos reducir el estado de salud o de enfermedad, sólo al establecimiento de un equilibrio dinámico de donde depende su adaptación.

Para nosotros el hombre, por su carácter dinámico y transformador de la realidad, más que adaptarse, establece un ajuste dinámico, transformando la realidad o las condiciones de vida para la satisfacción de sus necesidades.

La definición de salud mental de la OMS (Organización Mundial de la Salud) plantea que es el completo estado de bienestar físico, mental y social. Al respecto en la tesis de grado de Alberto Clavijo Porlatés se hace un análisis de esta definición, exponiendo su carácter general, por lo que no precisa los factores dinámicos que interesan en el proceso de salud-enfermedad (aspectos dialécticos de un mismo proceso)

El Dr. Roberto Hernández Elías en el libro Administración de Salud Pública 1971, al referirse a esta misma definición, plantea que no significa sólo el estado de armonía y equilibrio funcional del hombre, sino que hay otros aspectos que juegan un papel importante en la determinación de estos estados los cuales, no se explicitan en la definición, por tanto, consideramos, como se expone en el folleto sobre salud mental de los profesores Alonso A. y Roca M., ya mencionados que: “si bien esta definición intenta exponer los aspectos característicos de salud mental, no arroja información sobre los mecanismos incidentes en dicho proceso, además, descuida la relación existente entre salud y sistema social, ya que ese estado no es alcanzable en una sociedad dividida en clases antagónicas.

En el libro Higiene Mental de Aurora García Herrera Profesora de Higiene Mental de la U.H encontramos la siguiente definición sobre salud mental: “La adaptación de los individuos a sí mismos y al mundo en general, con un máximo de eficiencia, satisfacción, alegría y conducta social prudente y la habilidad para enfrentarse y aceptar las realidades de la vida”⁶⁷. Según el análisis realizado anteriormente, esta definición refiere un carácter pasivo en el hombre, adaptándose a las influencias del ambiente y asimilándolas de modo tal, que pueda realizar su trabajo con éxito y acepte las realidades de la vida. Se habla de aceptar las realidades, no del reflejo adecuado de las mismas, no se plantea además, la relación organismo –ambiente, ni cuál sería la conducta ante nuevos cambios. En esta definición se pone de manifiesto, la influencia

⁶⁷ García Aurora. Ob.cit. Pág. 55

de la Psicología Occidental en una sociedad dividida en clases, donde el individuo debe aceptar como realidad las condiciones de vida a las cuales está sometido.

El Dr. Aguayo en su obra “Higiene Escolar”, referido por Augusta Esther Mesa Hernández, en su tesis de grado “Higiene Mental en relación con la escuela nueva, plantea: “Por salud mental se entiende un estado del espíritu, en que cada aspecto de la vida mental, se ajusta a los demás aspectos de la misma, formando una unidad o síntesis”⁶⁸. En esta definición, se hace referencia a la salud mental como un estado psicológico, en el que interactúan las diferentes esferas que conforman la personalidad, pero dada la repercusión, de la Psicología Occidental de dicha época en nuestra sociedad, no se establece la relación con la salud en general, ni la relación organismo ambiente.

Marcelo I. Fayard, en el folleto: “La clave de la Felicidad y la Salud Mental”, se refiere a esta como “el equilibrio de nuestras facultades superiores, es decir de sentimientos y emociones, más que de raciocinio”⁶⁹. Aquí, si bien se habla de equilibrio en la esfera psíquica, se hace énfasis en la esfera afectiva, olvidando que en el individuo estable y maduro, la actividad consciente constituye un elemento importantísimo, para lograr reflejar la realidad de manera adecuada y por tanto, la armonía psíquica.

Para arribar a una definición sobre salud mental, podemos partir de elementos a considerar sobre ella, refiriéndose a los encontrados en el folleto Salud Mental de Alonso A. y Roca M. profesores de la Facultad de Psicología de la U.H ya mencionados, los que plantean los aspectos a tener en cuenta.

Estos aspectos son: adecuada interacción del organismo con el ambiente, reflejo adecuado de la realidad en el sujeto, adecuada aceptación de si, asimilación de las normas y valores socialmente establecidos, constituyendo convicciones que conforman su personalidad, respuestas proporcionales a los estímulos, los que son esenciales, un grupo de los cuales los consideramos principios.

⁶⁸ Aguayo A.M. Higiene escolar. 1945. Pág. 127.

⁶⁹ Fayard. M. La clave de la Felicidad y la Salud Mental. 1965. Pág.12

Teniendo en cuenta los elementos anteriores definimos la salud mental como: “La salud mental que es parte integrante de la salud en general se refiere fundamentalmente a su aspecto psicológico como producto de la interacción con su ambiente, determinando un adecuado reflejo de la realidad, en la medida en que se interiorizan las normas y valores sociales, que influyen en la medida en que se interiorizan las normas y valores sociales, que influyen en la aceptación de sí, en el comportamiento más o menos estable de su actividad diaria y relaciones interpersonales, así como, una conducta flexible ante las nuevas situaciones y cambios de la vida, que garanticen la existencia de un equilibrio dinámico en los procesos de la OMS en consecuencia a los estímulos recibidos” (Mirelle Coello, 1984).

Es necesario observar en la definición la relación de la salud mental con la salud en general, así como la relación entre el estrado del individuo y su formación y la influencia social, ya que de estas interrelaciones dependen el ajuste y el comportamiento del individuo. De estas relaciones depende el reflejo que tenga el individuo de la realidad y como parte de ella, de sí, lo cual implicará las manifestaciones de su conducta expresadas en la definición como carácter estable y flexible, acorde a las convicciones formadas y dinámica y equilibrio de los procesos de la ANX, que determinen una actitud consecuente y un ajuste adecuado a su ambiente y que se evidencien en el equilibrio integral de su organismo.

2. PRINCIPIOS DE LA HIGIENE MENTAL

Si partimos de la concepción sistémica del ser humano derivado del enfoque sistémico de la realidad y aplicable al proceso de su formación, debemos tener en cuenta la interrelación de los niveles de desarrollo que lo integran (biológico, -psicológico y social) de la cual se deriva su unidad y jerarquización que se manifiesta en su desarrollo y en sus estados y actividades.

Es necesario atender a la concepción evolutiva en la formación del ser humano, ya que el desarrollo es un proceso continuo y gradual, donde sus manifestaciones cualitativas a saltos, tienen su precedencia en los logros anteriores a los cuales superan, describiendo una espiral que es necesario considerar para comprender el comportamiento del hombre y estudiar científicamente su desarrollo.

Consideramos los principios identificados como un sistema, dada la interrelación manifiesta en ellos en la formación integral y sana del organismo humano, ocupando el carácter rector el principio de la unidad bio-social del ser humano. Este sistema integra a los siguientes principios subordinados al rector ya mencionado: unidad cuerpo-mente o unidad psico-física, de la atención individual, de la atención temprana así como el principio de la atención a la graduación y jerarquización de las actividades y relaciones.

2.1 PRINCIPIO DE LA UNIDAD BIO-SOCIAL DEL SER HUMANO

El ser humano es una unidad de estructura y de acción en la que existen distintos niveles de desarrollo en interacción. La dialéctica en su estudio y tratamiento está determinada por considerar la naturaleza cualitativamente diferente de lo biológico y lo social y a la vez, la indisoluble interrelación entre ambos en la formación humana, en cada uno de los niveles en los cuales se desarrolla. El considerar alguno de estos factores como único, implica un carácter reduccionista y unilateral en su estudio que no posibilita la concepción científica del mismo.

Cuando el ser humano nace a diferencia del resto de los animales superiores, en su cerebro existen sólo algunas pocas conexiones nerviosas establecidas, que le permite el mantenimiento de su vida a partir de reflejos vitales de naturaleza innata. La mayor parte de su corteza cerebral se encuentra “vacía!” . Las áreas secundarias y terciarias, tanto de las zonas sensitivas como motoras, responsables con su funcionamiento de las capacidades psíquicas superiores que caracterizan la conducta humana (senso-percepción, memoria lógica, pensamiento, lenguaje, etc) están desprovistas de conexiones nerviosas, las que se establecen con la experiencia individual, en la medida en que el hombre interactúa con su ambiente, eminentemente social.

La conducta humana es pues el resultado de la interacción entre las premisas biológicas y el ambiente social; no viene dada genéticamente. Es por eso, que la esencia social del hombre, el Marxismo la determina en interrelación con los factores biológicos de su existencia y no al margen de éstos. En dicha interrelación se muestra el papel e importancia de los factores sociales en su actividad vital, destacándose entre estos factores la actividad productiva, el trabajo, en la formación y desarrollo del hombre.

En el trabajo como actividad fundamental humana se desarrolla la actividad práctica, ideal y valorativa que caracterizan la conducta humana, garantizando la formación de las condiciones biológicas que les sirven de base, por lo que se constituye en fuente de su desarrollo biológico; psicológico y social.

En la realización de la actividad productiva aparecen y se desarrollan los órganos funcionales que sirven de base al desarrollo de las capacidades en el hombre, aspecto este que posibilita su trabajo creador en el logro de sus fines y objetivos para satisfacer sus necesidades; se adquieren y se desarrollan los procesos psíquicos superiores, se posibilita la apropiación del lenguaje y su utilización en el desarrollo del pensamiento, la cultura, y como medio de comunicación. Se desarrollan los sentimientos humanos y el carácter volitivo de su actuación; se desarrolla en sí, la personalidad del hombre. La actividad laboral posibilita la interrelación entre los individuos, el desarrollo de las diferentes manifestaciones sociales; desde las condiciones socio-económicas hasta las espirituales que caracterizan las formaciones sociales históricamente determinadas.

El ser humano es el resultante de la apropiación de la experiencia cultural de la sociedad históricamente determinada, que se manifiesta y enriquece a través de su propia actividad, de ahí que Carlos Marx (), planteara “es necesario considerar en el análisis del hombre su actividad, su pensamiento, sus sentimientos, las contradicciones que experimenta, sus luchas de clases, los hechos que lleva a cabo a través de los cuales se manifiesta la asimilación de las condiciones sociales históricamente determinadas”.

Las condiciones sociales existentes determinan los intereses, motivos, aspiraciones e ideales que se asimilan y que se convierten en el motor que orienta y guía la actuación del hombre.

En la formación del hombre como elemento social, capaz de hacer posible la transmisión de la experiencia histórico-social. A través de ella, se estructuran las diversas actividades con que se proponen alcanzar los objetivos derivados del ideal social. Actividades desarrolladas directamente a través de la enseñanza o de forma indirecta por el resto de las instituciones sociales, conllevan al desarrollo de la actividad psíquica y a la conformación de la personalidad; a los efectos Davidov y Zincherko () plantean,

“que las posibilidades creadoras del individuo surgen y se forman en el proceso de reproducción de las necesidades y aptitudes en las que se basan el talento y las dotes”. Dichas formaciones psíquicas de la personalidad tienen una naturaleza cultivada socialmente, cuya apropiación por personas aisladas se determinan por las condiciones histórico-concretas de educación y enseñanza”

Queda demostrado el papel de la enseñanza en la formación y desarrollo del hombre en tanto esta está dirigida al logro de objetivos socialmente determinados a través del desarrollo de actividades propuestas en los diferentes programas de asignaturas

No se trata sólo de lograr con la enseñanza la reproducción de los logros alcanzados hasta el momento, porque ello sólo conllevaría a lograr una actitud conformista hacia determinadas formas de relaciones sociales y modos de vida. Se trata de la formación de capacidades creadoras, del surgimiento de nuevos motivos, nuevas tareas, de crear una formación científica que le impulse a profundizar en los campos de la naturaleza, el pensamiento y la sociedad con vistas a alcanzar nuevos logros que condicionen el bienestar y la supervivencia de la humanidad y su mayor disfrute. Es esta una tarea de la escuela de la educación.

Estas nuevas formas de actuación, el desarrollo psíquico implícito en ellas y el ajuste a las condiciones del medio, que no vienen dados genéticamente implican estructurar las actividades de modo tal que propicien éxito en el trabajo, la satisfacción de necesidades naturales y espirituales y el reflejo de la utilidad del trabajo en pos del desarrollo social, con lo cual se garantiza una existencia satisfecha y feliz en los niños, adolescentes y jóvenes que formamos.

Nuestra concepción no permite dejar la formación de nuestros niños y jóvenes a la espontaneidad, si bien en el desarrollo de las capacidades creativas hay un margen de espontaneidad determinado por múltiples factores, es necesario tomar todas las medidas que garanticen no introducir en ellos cambios irreversibles a consecuencia de una planificación escasa, anticientífica y de alto optimismo irreflexivo.

Para planificar científicamente es necesario profundizar en el conocimiento psicológico de las capacidades creadoras, en el conocimiento fisiológico de las peculiaridades morfo-funcionales por edades de los escolares, las que se constituyen en premisas

fisiológicas y adaptativas para el desarrollo de la actividad docente, profundizar en fin en las posibilidades psicofisiológicas, profundizar en los métodos que conllevan a ello con un menor gasto de energía y mayor eficiencia, así como velar por la planificación de las actividades a fin de formar individuos desarrollados y sanos.

¿Cómo vemos aplicado el principio de la unidad bio-social del ser humano en el trabajo docente-educativo en la escuela además de lo que hemos dicho?.

En primer lugar debemos considerar que la actividad docente es una actividad social donde el alumno realiza un sistema de acciones para asimilar el contenido de la enseñanza. El sistema de acciones predominantemente intelectuales determina la formación de conexiones nerviosas en el cerebro, de relaciones neuromusculares así como el desarrollo del sistema osteomuscular lo cual contribuye al desarrollo biológico; a su vez para estructurar científicamente la actividad docente es necesario considerar las particularidades morfofuncionales que como hemos dicho constituyen premisas para esta actividad ya que la planificación de la carga docente debe corresponderse con la capacidad de trabajo del escolar para su edad, con las características de los procesos de la actividad nerviosa que sirven de base a la actividad analítica sintética de la corteza cerebral en la asimilación del contenido, con el sistema osteomuscular implicado en las diferentes acciones que realiza y posturas que adopta durante el proceso de asimilación.

La planificación de la carga docente en la clase o tarea por encima de las posibilidades psicofisiológicas del escolar afecta su capacidad de trabajo, pero a la vez le afecta psíquicamente al no obtener el éxito esperado en la actividad, aumentar la tensión nerviosa y crear una sensación de ansiedad o depresión por la presión recibida. A la inversa, una carga por debajo de estas posibilidades, no responde a las necesidades del escolar afectando sus motivaciones, lo que se revierte en una conducta negativa hacia la actividad docente. Igual consideración debemos hacer respecto a la duración de la clase a los métodos utilizados, etc.

Otra forma de ver aplicado este principio es en el establecimiento de las relaciones sociales, de la comunicación. En la actividad docente-educativa el escolar se comunica con sus profesores, con sus compañeros y con otros trabajadores no docentes; esta

comunicación contribuye al desarrollo afectivo del escolar, a la maduración emocional, al desarrollo de sus sentimientos socialmente deseados eliminando aquellos otros sentimientos hostiles y humanamente indeseables que pudiesen tener. Se desarrolla además su capacidad de expresión, su vocabulario, aprende a plantear y defender sus criterios y a refutar los contrarios, lo cual le posibilita un mejor ajuste al medio social en que vive. En estas relaciones el escolar aprende a valorar sus posibilidades y a plantearse metas y aspiraciones. Las valoraciones de si que haces sus aspiraciones e ideales, tienen como base los resultados de sus actividades, los juicios que los demás hacen de él, las vivencias experimentadas en la realización de dichas actividades etc, por ello es importante que las mismas estén planificadas atendiendo a sus posibilidades psico-fisiológicas como hemos recalcado anteriormente.

Se hace necesario que el profesor o educador atienda estas valoraciones a fin de que las mismas posibiliten un ajuste adecuado a las condiciones de vida y contribuyan a garantizar el éxito deseado, aspecto este de vital importancia para el mantenimiento de la salud mental.

De gran importancia es organizar higiénicamente las condiciones de vida en general que repercuten en la actividad mental. Si bien la salud mental recibe influencia de diversos factores endógenos como la herencia, el metabolismo, el nivel de excitabilidad del sistema nervioso, etc, los factores endógenos o ambientales tienen un alto grado de influencia en la preservación y mantenimiento de la salud mental. El régimen de alimentación ejercerá una influencia positiva o negativa sobre la actividad del sistema nervioso en tanto proporciones la frecuencia necesaria de nutrimentos que necesita el escolar en correspondencia con su edad y actividad. Cuando hay insuficiencia en la alimentación no sólo se produce dolores de cabeza y se afecta la capacidad de trabajo, sino que también se producen afectaciones o alteraciones en la atención, en el desarrollo de los procesos cognoscitivos y en el estado de ánimo en general. Similares consecuencias ocurren por la falta de actividades sensomotrices, insuficiencia en la actividad de descanso y mala planificación de las actividades del régimen de vida en general.

En la labor educativa el papel dirigente del maestro es sumamente importante en la medida en que orienta y enseña a sus educandos a analizar las situaciones de la vida y a convertirlas en problemas, determinando las causas de los mismos y su posible solución con vistas a posibilitar una actuación consciente y racional acorde con su edad en el medio en que viven, contribuyendo a evitar de este modo, conjuntamente con una valoración adecuada de sus posibilidades la existencia de frustraciones que pueden afectar su conducta y su salud mental.

2.2 PRINCIPIO DE LA UNIDAD CUERPO MENTE O UNIDAD PSICOFÍSICA

Es necesario tener presente que el cerebro constituye la base material de la actividad psíquica y a la vez, los estados mentales provocan modificaciones en el funcionamiento del cerebro el cual afecta a su vez al resto de los sistemas de órganos por la dirección e integración que ejerce la actividad cortical como materia más altamente desarrollada sobre el resto del organismo.

En el nivel de desarrollo psíquico como subsistema del ser humano, sus procesos, propiedades y cualidades que definen su personalidad se integran en un todo, de modo que su interacción se manifiesta en la conducta y actividad del hombre. La unidad dialéctica de la esfera de lo cognitivo (sensopercepción, memoria, pensamiento, lenguaje) y de lo afectivo (sentimientos, emociones) determinan la dirección y sentido en la actuación del hombre, determinando o modificando su esfera volitiva en función del sistema motivacional que yace como componente central de la personalidad.

La base fisiológica de toda esta compleja actividad psíquica, que no se reduce a lo intelectual ni a lo afectivo, sino que es un sistema de gran complejidad como se planteó inicialmente, lo constituye la fisiología del cerebro, destacándose en ella el papel de la corteza cerebral, a través de la actividad nerviosa superior. La función del sistema nervioso posibilita la unidad e integridad de toda la actividad vital del organismo humano, pero el cuerpo y la mente no son componentes aislados de este organismo; la unidad dialéctica que se establece entre ellos determina su repercusión fisiológica en el organismo, en sus estados y en su actividad tanto física como mental.

La base de los métodos de relajación tan utilizados en psicoterapia clínica como en la actividad profiláctica para elevar la capacidad de trabajo y restablecer el equilibrio

funcional del organismo, tienen su base precisamente en la actividad de la corteza cerebral.

Los diferentes estímulos que el hombre percibe en sus múltiples relaciones con el ambiente social, repercuten en su esfera afectiva, evidenciándose a través de las manifestaciones emocionales que tienen su base fisiológica en la relación corteza-subcorteza. Este mismo mecanismo es el responsable de las disfunciones precisadas en ciertas patologías psico-somáticas, es decir, en alteraciones físicas que tienen una génesis psíquica.

Las disfunciones físicas o somáticas provocan igualmente repercusión en el psiquismo del individuo provocando alteraciones fundamentalmente en el área afectiva como estados emocionales, desajustes de la conducta, entre otros.

En nuestro trabajo como profesores es importante tener en cuenta este principio para lograr una adecuada planificación higiénica de las actividades docente-educativas, que contribuyan a promover la salud de los niños y adolescentes. En el rendimiento docente influyen no sólo el desarrollo psíquico del educando, sino además su desarrollo físico, su estado nutricional, las peculiaridades de la actividad nerviosa, etc.

Es sabido que las condiciones de salud del escolar repercuten en su actividad mental. Cuando el escolar está enfermo o convaleciente de una enfermedad, el nivel de excitabilidad de la corteza no es óptimo, lo que se refleja en el nivel de concentración de la atención, la actividad perceptual, en su pensamiento, en su estado emocional, en su nivel de sensibilidad, el cual aumenta, dificultando el proceso de asimilación y la participación activa durante la misma. El estado nutricional influye de igual forma en la actividad cortical y con ello en la capacidad de atención, en el desarrollo de su pensamiento, en el interés y actitud por la realización de la actividad.

De igual modo tenemos que considerar las situaciones de stress provocadas por las contradicciones, los conflictos, etc. que de ordinario se producen en el proceso docente-educativo, ante la asimilación de los conocimientos las relaciones interpersonales, la exposición y defensa de criterios entre otras actividades, determinan alteraciones en la fisiología del organismo trayendo como resultado la disminución de la

capacidad de trabajo, la aparición abrupta de la fatiga, el cansancio, la irritabilidad, afectaciones gastrointestinales y otras múltiples disfunciones psicosomáticas.

Cuando la planificación de la actividad docente genera aumento de tensión nerviosa en el escolar como resultado de la carga muy alta para sus posibilidades o por el mantenimiento de la misma por su tiempo prolongado por encima de las posibilidades de esta, se puede producir un bloqueo de su actividad intelectual, que implica afectaciones emocionales; el escolar puede sentirse irritable, hipersensible, etc. todo lo cual provoca alteraciones en la fisiología del organismo (pérdida de apetito, insomnio, etc), estructurándose un ciclo de afectaciones entre la actividad fisiológica y los resultados de la actividad psíquica, que van elevando cada vez más el nivel de tensión nerviosa, provocando estados de ansiedad o depresión que afectan la salud del escolar.

Las situaciones de stress que se promueven en los periódicos de exámenes, provocadas en ocasiones por elevar el nivel de tensión de los escolares al presentarse al examen como una actividad difícil o inculcarles miedo en el período de su preparación o ejecución o situaciones estresantes durante el desarrollo de los mismos al incumplir los requisitos higiénicos para su confección y realización, provocan igualmente afectaciones en la fisiología del organismo. El escolar ante esta situación puede presentar múltiples afectaciones psicosomáticas (alteraciones gastrointestinales, escosor en la piel, asma, etc) por lo cual es importante que esta actividad se realice con verdadero sentido de retroalimentación que tiene para el escolar y el profesor durante el proceso de asimilación.

En ocasiones los escolares presentan problemas en sus hogares que de igual forma repercuten sobre su fisiología afectando el óptimo funcionamiento cortical e inhibiendo el proceso de asimilación, por lo que es importante la atención de este aspecto por el profesor.

La insatisfacción de las necesidades de afecto, existe en la actividad, realización u otras de carácter psico-social, pueden provocar estados de tensión en el escolar, al igual que en los casos anteriores afectando el normal funcionamiento del organismo y bloquear la asimilación y por tanto el aprendizaje.

La actividad productiva en cualquiera de sus manifestaciones debe ser vivenciada por el escolar como una necesidad que le motive a actuar evitando la elevación de la tensión nerviosa al percibirse por estos como una carga o una tarea tediosa que en lugar de motivarle se convierte en fuente de ansiedad, provocando un efecto contrario al que se quiso lograr con su realización, ya que en estas condiciones el nivel de tensión nerviosa y la sensación afectiva de desagrado provocan igual que en los casos anteriores afectaciones en el funcionamiento del organismo.

Es necesario que durante la realización de la actividad docente el profesor contribuya a la maduración emocional del escolar en la medida en que propicia el desarrollo del nivel racional sobre el emotivo, enseñándole a controlar sus impulsos con vistas a lograr disminuir y controlar los estados de ansiedad o depresión; a este fin es recomendable enseñar a los escolares la realización de ejercicios de relajación y de respiroterapia como métodos para disminuir la tensión nerviosa, los estados de ansiedad y recuperar la capacidad racional y el control cortical sobre el subcortical, todo lo cual contribuirá a optimizar el proceso de asimilación y el estado de salud.

Este principio debe reflejarse igual que en los anteriores en las tareas de la higiene mental siendo necesaria su atención por todos los educadores.

2.3 PRINCIPIO DE LA ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

Cada persona es una unidad independiente, única, particular en la sociedad por lo que es recomendable atender sus particularidades propias en su formación y desarrollo.

Se comenzó la exposición de este sistema de principios explicando la unidad bio-social del hombre. Se profundizó en la influencia que la sociedad y dentro de esta la educación ejercía en su formación humana; como dijera Carlos Marx al explicar que la esencia del hombre está determinada por el conjunto de las relaciones sociales: “cada una de las actitudes hacia el mundo, la vista, el oído, el olfato, el tacto, el pensamiento, la sensación, el deseo, la actividad, el amor, son en su comportamiento objetivos, o en su relación con el objeto, la apropiación de la realidad humana”⁷⁰.

⁷⁰ Marx. C. Obras escogidas. Edit Progreso. 1978. Pág. 205

Si bien la educación es un proceso social, cada persona se desarrolla individualmente, en cada una se refleja de manera original las circunstancias, las relaciones sociales y la experiencia de la vida.

A tales efectos L. I. Bozhovich, psicóloga soviética plantea: “En virtud de las condiciones de desarrollo exteriores e interiores, específicas de cada niño, en virtud de las particularidades de su biografía en el curso de la cual se va acumulando la experiencia de conducta y relaciones con las personas del medio ambiente, en el niño se van formando las cualidades individuales exclusivamente pertenecientes a su persona, como por ejemplo, las peculiaridades emocionales, los rasgos del carácter, ideas, tendencias, intereses, etc.; que crean su individualidad y lo hacen diferentes a los demás niños”⁷¹.

La individualidad del hombre, su peculiaridad, su carácter particular se manifiesta en una unidad orgánica del proceso de desarrollo de la totalidad de sus necesidades, aptitudes que se desarrollan a través de la forma, los métodos y los medios objetivos de la conducta que en cada individuo se particularizan, ya que en cada uno de ellos cristalizan de manera original las circunstancias, las relaciones sociales y la experiencia de la vida.

Resulta evidente que para la formación del individuo, con vistas a contribuir al establecimiento de relaciones adecuadas con su ambiente, no basta sólo con atender a las condiciones externas, ni tampoco considerar solamente las peculiaridades de su desarrollo por edades, dentro de éstas, es necesario valorar y atender las condiciones internas, particularidades de cada uno que lo diferencia del resto, garantizando con ello una atención individual dentro del marco de las influencias generales.

Para el desarrollo y planificación de la actividad docente-educativa, el profesor debe conocer el nivel de conocimiento de sus escolares, el nivel de desarrollo de sus habilidades, la formación de sus hábitos, la concepción y la formación que tiene sobre los problemas que lo rodean, las aspiraciones y motivos que determinan su conducta y la actitud hacia las diferentes actividades que realiza, con vistas a propiciar dentro de la

⁷¹ Bozhovich L.I. Psicología infantil. Edit. Progreso. 1986. Pág. 305.

organización de estas actividades en el plano general la atención a estas particularidades a fin de que cada escolar se sienta atendido y logre éxito en su trabajo.

En cuanto al desarrollo físico, la atención a este principio es importante, pues todos los escolares no tienen igual nivel de desarrollo biológico por lo que la planificación de tareas para cada uno de ellos no debe ser igual. El incumplimiento de la tarea debido a sus posibilidades o la facilidad de éxito en ellas atenta contra la estabilidad emocional generando tensiones que afectan su salud mental, es por ello que en el trabajo productivo, ejemplo la tarea asignada en cuanto al tipo, cantidad y tiempo de realización no debe ser por igual para todos los escolares, aspecto este que tiene que defender el profesor.

En correspondencia con el nivel de maduración sexual, las inquietudes de los escolares al respecto, sus relaciones heterosexuales, relaciones interpersonales y conducta no son iguales, por lo que es importante atender a estas diferencias a fin de lograr mejores resultados en el trabajo de dirección del profesor.

Es importante considerar aquellos casos que por su alto rendimiento pueden servir al profesor de apoyo a su trabajo cuando les son encomendadas tareas de ayuda al colectivo, ya que en la medida en que consolidan la asimilación del contenido, ayudan a los otros alumnos que tienen un nivel de asimilación del contenido, ayudan a los otros alumnos que tienen un nivel de asimilación más lento, contribuyendo a desarrollar en ellos, sentimientos de seguridad y utilidad al colectivo. La división de tareas entre los escolares durante la actividad docente-educativa, atendiendo a estos principios, hace más racional el trabajo y lo optimiza.

El conocimiento de las relaciones de cada escolar dentro del grupo o colectivo en que se encuentra facilita el trabajo del profesor y propicia mejores relaciones entre los escolares en la medida en que el profesor conociendo los gustos, intereses y posibilidades o defectos de cada escolar trabaja con estos integrándolos al colectivo. El conocimiento de los intereses de cada escolar, su nivel de aspiración y las posibilidades de cada uno de ellos para el logro de estos intereses, da posibilidad al profesor de propiciar la autovaloración adecuada de cada escolar evitando las frustraciones ante los fracasos y las conductas resultantes de los mismos, además,

permite ayudar a cada uno en la planificación de sus tareas y en la estrategia para lograr dichos fines.

En la medida en que consideramos en nuestro trabajo la aplicación de estos aspectos, atendemos al principio de la individualización a que hace referencia Josef Linhart cuando expone que la educación debe desarrollar plenamente cuanto hay de individualidad en cada ser humano; cada individuo debe ser educado para la sociedad, pero según sus aptitudes y sus gustos, lo que vale decir desde el punto de vista higiénico, que cada individuo debe ser educado teniendo en cuenta su nivel de desarrollo psíquico fisiológico, sus experiencias, sus necesidades, la jerarquía de sus motivos, de modo tal que sean compatibles con las necesidades asimiladas e interiorizadas con vistas a estructurar las actividades sin provocar sobre cargas y tensiones emocionales por encima de sus posibilidades de resistencia que pueden afectar su salud o que impliquen formaciones inadecuadas de su personalidad como resultado de respuestas de inadaptación.

2.4 PRINCIPIO DE LA ATENCIÓN TEMPRANA

Este principio plantea dar atención a la formación mental adecuada del niño desde su nacimiento. El refleja la necesidad de cumplir la ley del desarrollo que plantea, que la intensidad de los cambios y las afectaciones son inversamente proporcionales a la edad; luego, a menor edad las afectaciones son mayores, ya que son más generales y por tanto, se afectan las bases del desarrollo psíquico del niño.

El ser humano deviene personalidad en la interrelación con su ambiente social al desarrollo de las diferentes esferas que lo conforman, sus cualidades, propiedades y procesos psíquicos se van conformando, se van especificando y van madurando entogenéticamente, por lo que las afecciones que se producen en la infancia son de carácter mas general que a edades más avanzadas del desarrollo. A menor edad el ritmo de desarrollo en el individuo es mucho mayor, por lo que se precisa de una estimulación adecuada con vistas a favorecerlos, cuando esto no sucede, se crean lagunas que interfieren el desarrollo posterior o sencillamente, esto se limita.

La formación del sistema conceptual en el niño, los rasgos morales y volitivos, sus convicciones, etc. poseen una estructura y un contenido en el psiquismo del individuo,

221

que se consolida e integra con los demás componentes de su personalidad, las malas adquisiciones durante el período de su formación implican la necesidad de modificación o sustitución de una estructura por otra adecuada en la reeducación. De todos es sabido lo difícil que resulta la reeducación en el individuo, tanto más cuando más consolidados estén los rasgos que se quieran modificar. En muchas ocasiones quedan secuelas manifiestas en rasgos negativos del carácter o en diferentes afecciones que dificultan la plena adaptación del individuo al ambiente y el disfrute pleno del bienestar psico-social. J. Martí dijo al respecto que la educación comenzaba en la cuna, y ello está determinado por la necesidad de que se entienda a la educación o instrucción desde que el niño comienza su interrelación con el ambiente, adecuándose como es lógico a las peculiaridades de su edad de individualidad. Esto debe ser un cuidado de todo educador, evitando una educación deficiente que implique la necesidad posterior de reeducar. Todo trabajo a tiempo posibilita mejores resultados.

Este principio es de particular atención a las educadoras, ya que las bases de la personalidad se trazan en los primeros años de vida, de ahí, la necesidad de atender con esmero la formación del educando en estas edades.

La satisfacción de las necesidades espirituales de afecto, seguridad, estabilidad en estas primeras edades son muy importantes. La satisfacción de las necesidades sensomotoras son igualmente importantes, por lo que es necesario propiciar actividades que permitan el desarrollo de capacidades sensoriales y de capacidades motoras, tanto de los grandes como pequeños músculos, así como, el desarrollo del lenguaje adecuado y la expresión. Los juegos que los niños realizan imitando la conducta del adulto, las descripciones de láminas, los cuentos imaginarios que realizan son actividades de valor incalculable para propiciar el desarrollo de su expresión y corregir e incrementar su vocabulario, además de conocer sus inclinaciones, conocimientos sobre la realidad que le rodea e influir sobre las mismas.

Desde estas edades es muy importante la formación de sentimientos humanos colectivistas, patrióticos y el desarrollo de relaciones interpersonales, trabajando para eliminar el retraimiento, la agresividad y otras conductas indeseables.

Si en otras edades es importante el tipo de dirección que ejerce el educador en su relación con el educando, en estas primeras edades cobra una importancia mucho mayor. El autoritarismo, el castigo constante como medio fundamental para la ejecución de las actividades y el mantenimiento de la disciplina, el paternalismo y otros extremos en la dirección generan en el educando en formación conductas y actitudes indeseables como: dependencia, inseguridad, formalismo, indiferencia, acomodamiento, miedo, temor, agresividad, irritabilidad, angustias, etc; de igual forma la inestabilidad y falta de criterio único del o de los educadores afecta la estabilidad y conducta de los educandos, por lo que desde las primeras edades debemos considerar la aceptación o prohibición que hacemos a los niños para que la misma se mantenga estable, sin que ello implique que seamos esquemáticos, indolentes con lo mal hecho o que no debemos ejercer la autoridad, sino que de forma racional seamos capaces de orientar la conducta de los niños, de exigir su responsabilidad y el cumplimiento del deber, haciendo conscientes la falta cometida cuando esta se castiga en el momento en que se comete el error, además, la actividad que realiza el niño debe estar bien motivada sobre la base de las necesidades e intereses, propios de su edad o personales para evitar la imposición

Desde las edades tempranas es necesario propiciar al niño actividades organizadas acorde con su desarrollo físico, intereses, aptitudes, etc que impliquen verdaderas motivaciones en estos con vistas a lograr resultados exitosos, donde el niño o adolescente se vea realizado y los cuales sean objeto de reconocimiento por el colectivo en que se educa (institución educativa, familia, comunidad, etc).

El engaño o el miedo utilizados a veces como elemento controlador de la conducta son nocivos para la estabilidad emocional y la salud, por lo que es importante eliminarlos en nuestra dirección al igual que el grito o los calificativos indeseables o injustos cuando el niño o el adolescente no realizan las actividades como esperamos. La utilización de estos mecanismos de regulación u orientación alteran el educando y generan en él estados de ansiedad o sub-valoración que son importantes evitar desde las primeras edades.

La atención al desarrollo de la sexualidad es otro aspecto importante desde las primeras edades. El educador debe velar porque el niño y adolescente desde las primeras edades se identifique con su sexo, establezcan relaciones sanas con sus compañeros, les enseñe a querer la estabilidad familiar y a comprender su ruptura en determinadas ocasiones, así como les sean aclaradas acorde con su edad las inquietudes relacionadas con el sexo, la procreación, etc.

El principio supone además en la práctica asistencial observar las manifestaciones del niño desde temprano con vistas a su atención desde el inicio de las alteraciones psíquicas. Ello posibilitará como es lógico mejores resultados. Hay educadores que embuídos del cariño que sienten por sus educandos no se percatan de las dificultades y trastornos que presentan, en ocasiones, dando explicaciones falsas a las verdaderas causas que las provocan. Todo esto dificulta la corrección a tiempo de los problemas. Es importante por tanto en el trabajo educativo, como aspectos profilácticos dominar las leyes y principios de la educación, del desarrollo del individuo tanto físicos como psíquicamente para lograr de ellos una formación adecuada y un mejor ajuste al ambiente evitándose tener que recurrir posteriormente a la atención clínica y reeducativa.

2.5 PRINCIPIO DE LA ATENCIÓN A LA GRADUACIÓN Y JERARQUIZACIÓN EN LAS ACTIVIDADES Y RELACIONES

Este principio parte del carácter social del ser humano en su formación y de la concepción dialéctico materialista del desarrollo. La asimilación de la experiencia histórico - social, a través de las actividades y relaciones sociales, que los niños y adolescentes llevan a cabo se realiza de modo gradual. Es necesario en la planificación de estos, atender su graduación, de modo tal que sean apropiados a la edad y a las particularidades de su desarrollo. La atención a este aspecto facilita la apropiación e interiorización de la cultura social, sin crear tensiones innecesarias que provocan alteraciones del organismo humano, traducéndose finalmente en conductas de inadaptación.

El conocimiento de la realidad es posible hacerlo llegar a los niños y adolescentes con un carácter científico, sin tergiversarlo, pero adaptándolo a las condiciones de su

desarrollo. Al planificar las actividades del régimen de vida y dentro de éste, del proceso docente-educativo, es necesario considerar los principios higiénicos de su elaboración, dada la influencia que el mismo tiene en la fisiología y actividad psíquica del educando. La atención a estos principios contribuye a la realización exitosa de las actividades elevando la capacidad de trabajo, evitando la aparición temprana de la fatiga y las manifestaciones de conductas indeseables. Cuando se somete a escolares a horarios desorganizados, a la realización de actividades sin considerar la sistematicidad de las mismas, sin atender al grado de importancia de estas actividades y de hecho su jerarquización se atenta contra su estabilidad emocional afectando su salud.

Si bien es necesario tener en cuenta la buena planificación de las actividades, también es preciso atender la graduación y jerarquización de las relaciones.

En las relaciones sociales el hombre encuentra la satisfacción de múltiples necesidades. Las relaciones sociales posibilitan la satisfacción de la necesidad de comunicación que es condición fundamental para el desarrollo espiritual del hombre. A través de la comunicación el ser humano comparte con otras personas sus pensamientos y sentimientos. A. V. Petrovski en su libro de Psicología de la Personalidad destaca el papel de la comunicación en la formación del ser humano cuando plantea: “que surge en los umbrales de la sociedad humana, engendró el lenguaje como medio de comunicación y ha sido a la par con el trabajo el gran estímulo para la transformación del mono en hombre”⁷².

A través de las relaciones sociales es posible el desarrollo psíquico del individuo; sin embargo, ¿deben efectuarse las mismas en la formación del niño y adolescente sin tener en cuenta las necesidades propias de la edad, sin tener en cuenta el desarrollo social adquirido por los mismos? Cada edad requiere acorde a sus peculiaridades del desarrollo la satisfacción de determinadas necesidades de conocimientos, de afecto, de actividad, así como el alcance de motivos que implican el establecimiento de relaciones sociales adecuadas; ello determina que los colectivos estudiantiles estén estructurados

⁷² Petrovski A.V. Psicología de la Personalidad. Editorial Pueblo y educación. 1998. Pág. 237.

atendiendo a la edad y desarrollo de sus integrantes lo que contribuye a estructurar las actividades y al establecimiento de las relaciones acorde con estas peculiaridades.

Cuando vulneramos este principio se corre el riesgo de afectar las relaciones y la comunicación que en ella se establece introduciendo elementos de incomprensión en los miembros del colectivo o grupo formado al no comprender la conducta de los otros o al imitar dichas conductas sin una maduración propia para su desarrollo. Pensemos en las relaciones de escolares pequeños entre adolescentes en plena madurez sexual, pueden comprender los primeros las inquietudes y conductas de los segundos con relación a la sexualidad de estos? A veces los adultos tratamos temas de importancia social y familiar con la crudeza que el escolar no puede comprender y le hacemos partícipe de estos temas al incluirlos en nuestras actividades y relaciones afectando con ello su salud mental, pues generamos angustias, inquietudes y hasta actividades y foco de excitación que alteran su actividad psíquica y su conducta.

La estructuración adecuada de las relaciones sociales facilita el alcance la madurez en el establecimiento de las mismas contribuyendo a su realización exitosa.

Entre las tareas de la higiene mental que podemos vincular al cumplimiento de este principio tenemos las siguientes:

- Garantizar las condiciones de vida higiénica en general que repercuten en la actividad mental.
- Evitar situaciones que provoquen stress exagerados
- Lograr una concepción dialéctico - materialista de la realidad objetiva acorde con el nivel de desarrollo de niños y adolescentes.
- Facilitar un empleo adecuado del tiempo libre.
- Estructurar los grupos escolares acorde con su edad y desarrollo psíquico-físico para la realización de las diferentes actividades.
- Enseñar al individuo a afrontar la realidad en correspondencia con su edad, no evadiéndolo o transformándolo en situaciones falsas.
- Aprovechar al máximo las potencialidades educativas de cada actividad.

En la explicación de cada uno de los principios se ha tratado de exponer la importancia que tiene su atención por el educador, lo cual no incluye sólo la actividad del maestro sino de todo aquel personal que tiene que ver con la formación de niños, adolescentes, jóvenes y adultos; igualmente se trató de hacer explícito la relación entre los diversos principios aunque este aspecto del tema no fue abordado exhaustivamente por no ser objeto de nuestro trabajo. Tratamos en todo momento de orientar nuestra explicación hacia la influencia que la atención a los principios y su cumplimiento podrían ejercer sobre la salud mental de los niños y adolescentes.

3. ASPECTOS LEGALES DE LA HIGIENE Y SALUD MENTAL

Al valorar la higiene y salud mental resulta esencial un análisis del cuerpo legal que tiene como objetivo proteger, promover, mejorar la vida y el bienestar mental de los seres humanos, al proporcionar los mecanismos que aseguren el adecuado cuidado, tratamiento, y protección de los derechos de las personas con trastornos mentales así como la promoción de la salud mental de la población.

Existen diferentes documentos legales que plantean estándares técnicos donde se incluyen Resoluciones de la Asamblea General de la ONU, documentos de agencias ONU, conferencias mundiales y reuniones de grupos profesionales bajo el auspicio de esta institución internacional, guías técnicas y declaraciones que se han adoptado y constituyen una valiosa fuente de interpretación de los derechos humanos internacionales sobre la salud mental.

Resulta importante conocer que aproximadamente el 75% de los países del mundo poseen legislaciones sobre salud mental y de ellos sola la mitad, tienen leyes actualizadas después de 1990. Algunas están desactualizadas y otras por su enfoque no cumplen con la promoción de los derechos de las personas con trastornos mentales o plantean un enfoque preventivo, aun cuando resulta una necesidad contar con alguna forma de legislación gubernamental por la importancia personal, económica y social que representan los trastornos mentales en la actualidad.

Las leyes de salud mental (SM) refuerzan las políticas orientadas a instituciones y servicios de SM de elevada calidad, el acceso a excelentes cuidados de la SM, la protección de los derechos de las personas con trastornos mentales, el desarrollo de

procedimientos para la protección, la integración de personas con trastornos mentales a la comunidad, así como la promoción de SM para toda la sociedad.

El hecho que la legislación vigente promueva el acceso a los cuidados de la salud mental y la integración a la comunidad, constituye un principio en una legislación, pues asegura el derecho fundamental a los cuidados de salud, incluyendo los cuidados a la salud mental, lo que ha sido resaltado en una gran cantidad de convenios internacionales, sin embargo estos servicios en muchas partes del mundo son pobremente financiados o inadecuados.

La realidad cubana de la legislación en salud mental ofrece un marco totalmente diferente, pues se encuentra dentro del Sistema Nacional de Salud con un subsistema referido a la salud mental.

La Ley General de Salud cubana incluye regulaciones jurídicas, principios éticos de la salud mental, que componen el Código de Ética de la Psiquiatría Cubana, los Derechos del paciente mental en Cuba y el Proyecto de Ley de Salud Mental, los que facilitan todos los aspectos éticos y legislación de la salud mental.

El médico cubano establece un vínculo casi familiar con el paciente, donde la comunicación afectuosa y directa forma parte de esa relación. De la misma manera culturalmente, en la decisión médica predomina el principio de beneficencia sobre el de autonomía, lo que ha propiciado el hábito de practicar el consentimiento informado de forma verbal, más que por medio de un documento firmado, aunque en algunos procedimientos es obligatorio el trámite documental. Sin embargo el tratamiento de la salud mental también debe atenderse desde el psicólogo educacional al mantener en las instituciones educativas relaciones y un clima educado que favorezca la promoción de la salud mental.

De esta manera es preciso necesario educar a la población, al darle a conocer sus derechos de una forma todavía más legal y oficial, haciéndoles ver que tienen posibilidad de elección con vistas a utilizar entre otras oportunidades el consentimiento informado.

En la práctica psiquiatría se enriqueció en la promulgación de los documentos que están disponibles en los servicios de atención, pero que deben ser conocidos por los pacientes, sus familiares, y la comunidad en general, lo que no siempre es así por la falta de una adecuada divulgación y concientización, especialmente para romper con el estereotipo de que es objeto el enfermo y la enfermedad mental.

A pesar de exhibir en el plano legal una de las más humanistas formas de atención psiquiátrica, nuestra concepción legislativa no deja de centrarse en los aspectos de la enfermedad y el enfermo mental, aun cuando toca de forma muy general otras áreas importantes como son la promoción, prevención y de enfoque comunitario de la salud mental.

El análisis precedente en función de los logros alcanzados en el plano de la legislación en salud mental, estamos en plantearnos nuevas tareas. En este sentido el doctor Jorge Tomás Balseiro Estévez, Especialista de II grado en Psiquiatría. Hospital Psiquiátrico Provincial Docente “Comandante René Vallejo Ortiz” de Camagüey señala:

“1. La conveniencia de que el Proyecto de Ley de Salud Mental sea revisado y actualizado, acorde a las metodologías sugeridas por la OPS y otras instituciones a nivel internacional”.

“2. Inclusión de aspectos tales como la promoción y prevención acorde a las problemáticas que se enfrentan hoy (alcoholismo, drogodependencias, suicidio, violencia, disfunción familiar, etc.) y otros que hoy no están presentes precisando las vías y mecanismos a través de los que se materializaran estos en lo que concierne a la legalidad”.

“3. Organizar una Campaña Antiestigma para garantizar los cambios en las conductas que demanda la atención y manejo de la salud, enfermedad y de los enfermos mentales en la actualidad”.

“4. Trabajar de conjunto porque el nuevo proyecto de **Legislación en Salud Mental** refuerce la posición que a lo largo de la historia, nuestra Revolución Socialista ha

asumido en defensa de los derechos humanos de nuestro pueblo, que nos prestigia hoy internacionalmente”⁷³

4. ALGUNAS TÉCNICAS PARA EL AUTODIAGNÓSTICO DE LA SALUD MENTAL

A lo largo de este capítulo hemos brindado algunas recomendaciones para lograr una adecuada salud mental. Diversas investigaciones médicas, han realizado propuestas de acciones que fortalecen la relación existente entre el cuerpo y la mente, muchas de las cuales consideran la posibilidad de fortalecer el cuerpo a través de nuestra mente, lo que facilitaría el tratamiento de algunas enfermedades.

En la misma medida en que se adquieran habilidades para el autocuidado de la salud se requerirá de menor atención médica. Sin embargo, los estudios de control mental no están tan avanzados y no significa que deba existir la automedicación, lo indicado es que consulte y emplee el control mental para colaborar con el proceso de recuperación del organismo.

Algunos autores recomiendan la autosugestión mental del propio sujeto a través de palabras claves que contribuyen a utilizar el poder de las palabras, lo que constituye un paso fundamental hacia la autocuración, ya que a este nivel, el trabajo negativo de la mente se neutraliza y el cuerpo queda libre para repararse a sí mismo.

4.1 TÉCNICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Existen técnicas de calidad de vida que favorecen el control de la ansiedad de forma natural y sin medicamentos que favorecen un mayor bienestar para recuperar la felicidad. Entre estas técnicas están los siete consejos siguientes:

1. Actúa al levantarte. Cuando despiertes inicia alguna actividad de inmediato para que mantengas tu mente ocupada todo el día.
2. Acción positiva. Ayudar a alguien genera emociones positivas, las cuales reducirán la presencia de problemas y temores.

⁷³ Balseiro Estévez J. Legislación en salud Mental. En Humanidades Médicas. Camagüey. Vol 7 No 2.2007. Pág. 13.

3. Desahógate. Hablar con alguien sobre tus problemas y sentimientos es una de las mejores acciones para controlar la ansiedad. Si se te dificulta externar tus emociones a los demás, escribe una carta o un diario de liberación.
4. Haz ejercicios. Aunque suene muy trillado, la actividad física estimula la producción de endorfinas, que son hormonas que mejoran tu estado de ánimo y generan felicidad.
5. No olvides la gratitud. Agradece todo lo bueno que tienes en la vida. Todas las noches haz un resumen de todo lo que disfrutaste en el día y siente como las emociones positivas invaden tu cuerpo.
6. Mantén tu fé en algo. Creer en algo puede ayudarte a obtener la confianza para lograr tus metas y superar la ansiedad con éxito.
7. Planifica tus actividades. Una de las causas de la ansiedad es el estrés, así que trata de organizar todos tus pendientes y destina un horario para cada uno.

Existen algunos ejercicios que favorecen el control del estrés. Una manera que muchos aconsejan es la realización de la actividad física. En ocasiones no los hacemos porque la rutina diaria no nos lo permiten o por falta de tiempo, sin embargo, existen algunos que podemos hacer sentados en nuestras oficinas. A continuación se presentan algunos:

1.- Para relajar la nuca:

Inclina la cabeza hacia adelante y atrás, hacia un hombro y al otro. Debes realizar giros moviendo la cabeza de un lado a otro, haciendo círculos.

2.- Para relajar los hombros:

Debes subirlos y bajarlos uno a la vez y al mismo tiempo gira la cabeza y cuello. Relaja los hombros y deja que tu cabeza caiga hacia adelante, con el mentón apoyado en el pecho. Luego, rota lentamente la cabeza en círculos, sin estirar el cuello. Se recomienda repetirlo 5 veces

3.- Para los brazos:

Levanta los brazos sobre tu cabeza, con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba. Estíralos todo lo que puedas durante 10 segundos, repítelo 5 veces.

4.- Para brazos y espalda:

Entrelaza los dedos de las manos entre sí y extiende los brazos hacia delante del cuerpo, gira las palmas hacia adelante.

5.- Para las manos:

Rota las muñecas hacia ambos lados durante 10 segundos, realízalo con cada mano.

6.- Para las piernas:

Este ejercicio lo puedes hacer en tu oficina, mientras estas sentado en tu escritorio empújate con las manos contra él y estira tus piernas; contrae y extiende los pies varias veces y rota los tobillos.

7.- Para la columna:

Sentado en una silla, relaja la columna hacia adelante, aflojando la cabeza entre las piernas y colgando los brazos. Sube y baja lentamente. Coloca las manos detrás de la nuca y lleva los codos hacia abajo y el mentón al pecho, respira en esa posición tratando de aflojarte. Relaja la mandíbula.

4.2 CONSEJOS SOBRE EL ESTRÉS LABORAL

Estrés. Es una alteración de la salud ocasionada por nuestra rutina diaria. En la actualidad, el ritmo de vida que llevamos cada uno de nosotros, puede hacer que vivamos en un estado de tensión constante, lo que podría causarnos daños físicos y emocionales.

Entre los problemas más comunes a que nos enfrentamos está el estrés laboral ¿Cómo manejarlo? La actividad continuada y las altas exigencias en el trabajo a pesar de proporcionarnos beneficios, en ocasiones pueden llegar a estresarnos y hacernos sentir que no tenemos tiempo para nada. A continuación le brindamos algunos consejos para aprender a manejar el estrés laboral.

1.- Actúa. Cuando el estrés se convierte en crónico puede llegar a acabar con la confianza que tenemos en uno mismo, disminuir la concentración y atentar contra nuestro bienestar general. Para evitarlo, debemos identificar cuáles son nuestros puntos débiles en el trabajo y empezar a controlarlos.

2.- Respira profundamente. Esta práctica nos ayudará a recuperar nuestro equilibrio interior. Inhalar durante 5 segundos, mantener el aire y exhalar en la misma cantidad de tiempo. Esta técnica de respiración es muy beneficiosa para reducir el estrés.

3.- Elimina las interrupciones. Cuando nos encontramos en nuestro centro de trabajo, siempre recibiremos llamadas y mensajes de texto que interrumpen nuestra concentración. Evita responderlas y crea un horario para consultar el teléfono.

4.- Date descansos. A medida que transcurren las horas nuestro nivel de concentración va disminuyendo. Por eso, para maximizar nuestra productividad es imprescindible tener intervalos de descanso de 5 a 10 minutos. De esta manera, aliviarás el estrés y recuperarás energías.

Existen, según el Journal of the American College of Cardiology, existen algunas técnicas que pueden lograr reducir el síntoma de tensión en poco tiempo.

1. Respira profundamente

Los ejercicios de respiración profunda te ayudan a calmar tu mente y mejorar tu perspectiva, ya que estimulan la producción de endorfinas, hormonas que generan tranquilidad.

2. Sácalo

Deja salir el estrés ya sea gritando, llorando, saltando, corriendo, riendo o caminando. Te sentirás mejor cuando lo hagas.

3. Visualiza un lugar tranquilo

Cierra los ojos e imagina un paisaje relajante o recuerda un lugar que te inspire paz y tranquilidad.

4. Escucha tu canción favorita

Diversos estudios comprueban que la música es ideal para relajar a las personas, pero si escuchas alguna canción que te gusta, el efecto se duplicará.

5. Limpia tu escritorio

El desorden es un reflejo de todo el estrés que vives en tu trabajo, así que organiza todo y sentirás como fluyen mejor las cosas.

Estrés postraumático

Según el doctor Jorge L. Armony, psicólogo de la Universidad Autónoma de México, es una condición que surge después de que el individuo vivió un evento que lo amenazó.

Síntomas:

- Generalmente pensamientos que interfieren en la vida diaria y aparecen por sí solos, acompañados de una respuesta fisiológica fuerte.
- Pensamientos de evasión o escape, como pueden ser evitar ir a los lugares donde ocurrió el trauma, disminución de interés por ciertas actividades y aplacamiento emocional, entre otras.
- Incremento en reacciones de exaltación, falta de sueño, respuestas exageradas, irritabilidad y pérdida de la concentración.

Factores:

- Diferencias individuales de respuesta.
- Nivel de ansiedad de la persona en cuestión.
- Respuesta de la amígdala cerebral ante ciertos estímulos externos (como puede ser ver imágenes de rostros con miedo a comparación con rostros neutros)

Técnicas de respiración

Respirar es una función vital de todos los seres humanos, pero, existen ciertas técnicas que también nos ayudarán a eliminar todas aquellas toxinas que se acumulan por el estrés del trabajo, la rutina diaria, entre otras cosas. A continuación se las presentamos:

1.- Respiración equilibrada

Inhala en cuatro tiempos y exhalar del mismo modo. Así, lograrás eliminar el estrés, relajar tu mente y conectarla con el presente y lo que estás haciendo. Esta técnica es especialmente útil si tienes problemas para dormir, dado que al concentrarnos, olvidamos todas nuestras preocupaciones y logramos dormir adecuadamente.

2.- Respiración nasal

Cuando tenemos prisa, estamos preocupados o estresados, es normal que al comer no disfrutemos de los alimentos. Como consecuencia, padecemos dolencias digestivas. Para evitarlo, se recomienda comer despacio, respirar por la nariz y abrir la boca de manera adecuada. Así, facilitarás la digestión y fortalecerás tu paz interior.

3.- Respiración abdominal

Inhala lentamente, inflando tu abdomen todo lo que puedas. Exhala despacio. Esta técnica es ideal para reducir el ritmo de tu corazón y tu presión sanguínea. Realizarla es muy útil antes de un examen o cualquier otra instancia estresante.

4.3 ALGUNOS TRASTORNOS

Trastorno bipolar

El trastorno bipolar suele ser difícil de reconocer y diagnosticar, ello se debe a la hipomanía, que puede causar cuando una persona tiene un alto nivel de energía, pensamientos grandiosos no reales o un comportamiento impulsivo. Además, el trastorno suele presentar síntomas que puede ser confundido con otras enfermedades. A continuación le damos algunos indicios que permiten reconocerlos:

1.- Los síntomas de manía

Pueden durar hasta tres meses si no son tratados, incluyen:

- Aumento de energía, actividad, inquietud, pensamientos rápidos y el hablar rápido.
- Negación de que existe algún problema.
- Sentimientos excesivamente eufóricos, la persona se siente “encima del mundo” y nada puede cambiar dicha “felicidad.”
- Irritabilidad extrema y fácil distracción.
- Reducción de la necesidad para dormir, la persona puede durar días sin dormir, o sin sentirse cansado.
- Suelen tener sentimientos exagerados de confianza.
- La persona podría actuar de forma diferente a la usual.

- Compulsión sexual que no es lo usual.
- Abuso de drogas, particularmente la cocaína, alcohol y medicinas para dormir.
- Comportamiento agresivo.

2.- Los síntomas de la depresión

Aunque podrían presentar un comportamiento normal, luego aparecerá, la etapa depresiva. Los síntomas incluyen:

- Sentir tristeza, ansiedad o de soledad.
- Sentimientos de desesperanza, culpabilidad, desvalorización, o impotencia.
- Pérdida de interés o placer en actividades ordinarias, incluyendo el sexo.
- Decaída de energía, sentimiento de fatiga.
- Dificultad en la concentración, acordándose, o de hacer decisiones.
- Inquietud e irritabilidad.
- Trastornos del dormir.
- Pérdida de apetito o de peso, o aumento de peso.
- Dolor crónico u otros síntomas del cuerpo persistentes los cuales no son causados por enfermedades físicas.

Ansiedad

Sufrir de ansiedad puede resultar un problema para enfrentar y solucionar los problemas que a diario se presentan. La falta de conocimiento sobre las afecciones que trae consigo la ansiedad nos puede llevar a ser indiferentes con las personas que lo sufren. Este trastorno requiere de mucha ayuda profesional y sobre todo de las personas que rodean a la persona ansiosa.

El sitio web Buzzfeed hizo una interesante lista de 19 situaciones que solo lo entenderán las personas que tienen ansiedad. Descubre si tú eres uno de ellos:

- 1.- Tienes una constante sensación de inquietud.
- 2.- Tu ansiedad provoca malestar físico y dolor.

- 3.- Qué tu peor momento se convierte en un ataque de pánico.
- 4.- Tu mente está constantemente en funcionamiento.
- 5.- Siempre estás dudando de ti mismo.
- 6.- En serio, lo cuestionas todo.
- 7.- Tienes cero habilidad para desconectarte.
- 8.- Tú tienes ansiedad por culpa de la ansiedad.
- 9.- Nunca estás en el momento oportuno.
- 10.- Tratar de tomar una decisión es insoportablemente doloroso.
- 11.- Y cuando has tomado la decisión de inmediato te preocupas si esa era la correcta.
- 12.- Tardas una eternidad para hacer algo porque estás perdido dentro de tu propia cabeza.
- 13.- Estás agotado todo el tiempo.
- 14.- Te encuentras en la extraña situación de no ser capaz de confiar en tu propio cerebro.
- 15.- Entonces te enfrentas a la difícil perspectiva de tratar de combatir tu ansiedad con la misma cosa que lo está causando.
- 16.- Personas con buena intención que tratan de ayudarte, pero a veces lo hacen peor.
- 17.- Personas que no tienen buenas intenciones y lo hacen mucho peor.
- 18.- Te preocupa mucho ser una carga para la gente que amas.
- 19.- Quieres dejar de preocuparte, pero literalmente, no puedes.

En general podemos plantear que la higiene mental de niños, adolescentes y jóvenes atiende a las relaciones del escolar con su ambiente, particularizando su aspecto psíquico en la formación de su personalidad.

La salud mental precisa del trabajo higiénico basado en la aplicación de los principios higiénicos en la formación del psiquismo de niños, adolescentes, jóvenes y adultos en sus diferentes etapas de desarrollo.

La conceptualización de higiene, salud mental y sus relaciones con el sistema de principios de higiene mental se vincula con los principios del materialismo dialéctico, de la psicología general, de la educación y la metodología reflejando la concepción sistémica de las ciencias y el carácter de ciencia aplicada de la higiene y la educación para la salud.

La legislación vigente protege a la población y precisa continuar su perfeccionamiento para lograr la conservación y el fortalecimiento de la salud mental como un derecho de todo ser humano.

La aplicación de diferentes técnicas nos permite tener un mayor conocimiento de sí mismo de igual manera contribuye a un mayor autocuidado de la salud mental.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

3. Observe la realidad educativa en la institución donde labora y plantee algunas medidas para conservar y fortalecer la salud mental de estudiantes y profesores.
4. Elabore un listado de problemas de salud mental que existen en su entorno y plantee las vías para resolverlas.
5. Plantee nuevas alternativas para el mejoramiento de sus salud mental

BIBLIOGRAFÍA

Aguayo A. M. (1945). "Higiene Escolar". Editorial Universal. La Habana.

Arboleda - Florez, J Stigmatization and human rights violations. World Health Organization, Mental Health: A Call for action by World Health Ministers, Geneva; 2001. P 57-70.

Climent, C.E.; Diop, B.S.; Harding, T.W.; et al. (1980). La Salud Mental en la Atención Primaria de Salud. *Crónica de la OMS*.

Comité Consultivo Mundial de Investigaciones Médicas (CCMIM) da Prioridad a las Investigaciones sobre la Salud Mental y el Comportamiento Humano. (1981). *Crónica de la OMS*.

Dávila, H. (1994) La Salud mental. *Difusión en Investigación*. Ministerio de Desarrollo Humano – Secretaria Nacional de Salud.

Dávila, H. (1995). Departamento Nacional de Salud Mental. *Boletín de PREID*.

Evang, K. (1974, enero). ¿Es la Salud Mental Salud Pública?. *Salud Mundial*.

Fayard I. Marcelo. (1998). "La clave de la Felicidad y la Salud Mental" Universidad de La Habana. Impresión ligera.

Fromm, E. (1987). *Humanismo Socialista*. Barcelona: Paidós.

García Herrera A. Higiene Mental. (1999) Universidad de La Habana. La Habana.

Hernández Elías R. (1971). Administración de Salud Pública, Editorial Nacional. La Habana.

Hernández Figaredo P. Ética y Salud Mental. *Rev Hum Med*. 2007.

La Función del Psicólogo en los servicios de Salud Mental. (1974). *Crónica de la OMS*.

Levav, I. (1992). *Temas de Salud Mental en la Comunidad*. Washington D.C.: Organización Panamericana de Salud.

Levav, I. (1995). *Salud Mental en el Mundo: Problemas y Prioridades en Poblaciones de Bajos Ingresos*. Oxford: Organización Panamericana de Salud.

Maslow, A. (1994). *La Amplitud del Potencial de la Naturaleza Humana*. México: Trillas.

Moreno de Rivera, A. (1995). *Promoción de la Salud Mental Humana*. Panamá: Centro Istmeño de Estudios de Salud.

Ordaz Ducunge EB et al. Regulaciones jurídicas, principios éticos y deontológicos en la salud mental en Cuba. Ministerio de Salud Pública, Hospital Psiquiátrico de la Habana, Sociedad Cubana de Psiquiatría; 1998.

Resolución ONU 46/119. Principios para la Protección de personas con Enfermedad mental y la mejoría de los servicios de Salud Mental; 1991.

Salud mental en el Nivel Primario de Atención: Estudio en una muestra de Pacientes en Seis Países Centroamericanos. (1991). *Instituto Mario Negri*. Italia: Centro Colaa OMS/OPS en Investigación y Capacitación en Salud Mental. Ministerio de Prevención Social y Salud Pública. Departamento Nacional de Salud Mental (1987).

Semple D, et al. Principios Legales y Éticos. Oxford: Handbook of Psychiatry; 2005.

V Seminario Nacional de Salud Mental. Atención Primaria en Salud Mental OPS/OMS-UNICEF. El concepto de salud mental en psicología humanista existencial 2002, Vol. I, No.1

WHO. Checklist on Mental Health Legislation, 2005.

WHO The Role of International Human Rights in National Mental Health Legislation. WHO, Department of Mental Health and Substance Dependence; 2001.

http://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad_mental

http://es.wikipedia.org/wiki/Salud_Mental

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/mentalhealth.html>

CAPÍTULO 10

La promoción de la salud con enfoque investigativo: una vía para lograr la implicación consciente de los agentes involucrados

Dr.Cs. Gilberto Andrés García Batista.

Dr.C Oscar Vivero Reyes.

Dr.Cs. Fátima Addine Fernández.

Introducción

En el proceso de promoción de la salud, como proceso pedagógico, se presentan contradicciones dialécticas dadas por el carácter complejo, derivado de la necesaria intervención multifactorial para lograr las transformaciones en las formas de pensar y actuar de los diferentes agentes involucrados. Las situaciones que se presentan, generalmente, son enfrentadas a través de acciones de orientación educativa que no propician la implicación consciente y conducen a que no se logre el nivel de responsabilidad requerido.

En correspondencia con lo anterior, se requiere de un enfoque que propicie la implicación consciente de los agentes involucrados de manera que les permita convertir los fines de la promoción de la salud en objetivos de aprendizaje y, en consecuencia, incorporarlos en su modo de actuación.

En el presente capítulo se presenta una propuesta para propiciar la promoción de la salud con la implicación consciente de los agentes involucrados, los que se definen como aquellas personas en las que se identifican problemas en educación para la salud y participan en las actividades generadas por los promotores.

Enfoque investigativo del proceso de enseñanza - aprendizaje

En este trabajo se asume la promoción de la salud en el ámbito escolar como: "... la rama de la Pedagogía que ofrece estrategias para educar en la participación social, en la búsqueda de más salud, en el desarrollo de conocimientos, capacidades y habilidades para la identificación de problemas y necesidades, en la que se aprende a seleccionar las mejores alternativas para satisfacer esas necesidades, resolver los

problemas, cambiar o adaptarse al medio ambiente, dar impulso a los factores protectores de la salud, ejercer mayor control sobre sus factores determinantes y lograr el bienestar general”⁷⁴.

Vivero (2013), al presentar un enfoque investigativo del proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación inicial, define el enfoque investigativo como *“una concepción integral del proceso de enseñanza-aprendizaje, en la que la contradicción desempeña un papel esencial en la génesis de las necesidades de aprendizaje, a partir de las cuales se generan la asimilación de conocimientos, el desarrollo de habilidades, valores y experiencias de la actividad creadora en las relaciones con el contexto, basadas en la indagación y la búsqueda empleando los métodos y procedimientos de la actividad científica, con un nivel creciente de integración e independencia”*⁷⁵.

A criterio del mencionado investigador, esta definición se distingue de las que le precedieron en que:

- ➡ se aborda el enfoque investigativo desde la dirección de la formación a través de la investigación desde las diferentes disciplinas del plan de estudio, durante toda la carrera, con un nivel creciente de integración e independencia;
- ➡ concibe, además de la asimilación de conocimientos y el desarrollo de habilidades, la formación valores y experiencias de la actividad creadora en las relaciones con el contexto, basadas en la indagación y la búsqueda empleando los métodos y procedimientos de la actividad científica y
- ➡ presupone la participación de los estudiantes, de conjunto con los profesores, en la concepción del proceso de enseñanza-aprendizaje a partir de la identificación de las necesidades de aprendizaje que se derivan de las contradicciones que surjan entre las situaciones que se presenten y la preparación de los estudiantes para explicarlas, aspecto que no queda explícito en la definición.

⁷⁴ Carvajal C. y otros, 2011, Pedagogía de la promoción de la salud en el ámbito escolar: ¿una rama de la Pedagogía?”, Congreso Pedagogía 2011 p.14

⁷⁵ Vivero O. 2013. Enfoque investigativo del proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación inicial. Pág. 28.

Como concreción del enfoque investigativo, propone la construcción e implementación de los proyectos de aprendizaje, los que define como *“una concepción integral de un sistema de acciones, desarrollada por un grupo de estudiantes, para lograr aprendizajes con fines determinados por ellos, con ayuda del profesor o de manera independiente”*⁷⁶.

En consecuencia, en las posiciones asumidas se distinguen varios elementos que son necesarios tener en cuenta en la promoción de la salud con enfoque investigativo:

- ➡ como toda concepción, incorpora elementos filosóficos, psicológicos, pedagógicos y didácticos, entre otros, que los participantes expresan a través de un sistema inicial de opiniones, puntos de vista y representaciones de un objeto o fenómeno, que se corresponde con sus vivencias y aprendizajes previos donde se reconoce la unidad y la diversidad y la necesidad de un diagnóstico que posibilite la transformación;
- ➡ son los propios participantes los que conciben y desarrollan las acciones que conducen a los aprendizajes, las formas de ejecutarlas, el tiempo requerido para ello, cómo sistematizarán, comunicarán y evaluarán sus aprendizajes lo que logra progresivamente un efecto multiplicador;
- ➡ para proponer estas acciones deben haber identificado los fines con los que la harán, transformados en objetivos de aprendizaje, a partir de los cuales diseñarán las secuencias de aprendizaje, con carácter sistémico y sistemático, donde prevalece la vía de lo general a lo particular;
- ➡ el trabajo en grupo propicia el aprendizaje colaborativo y cooperativo ;
- ➡ está presente la función de orientación de quienes dirigen las actividades.

Del mismo modo, el análisis comparativo de las definiciones de enfoque investigativo y proyecto de aprendizaje, al considerar el segundo como concreción del primero, permite afirmar que el sistema de acciones para lograr los aprendizajes, debe derivarse de la identificación de un problema derivado de las contradicciones que encuentran los estudiantes al contraponer sus aprendizajes previos con situaciones a las que no puede

⁷⁶ Vivero O. Ob. Cit. 2013. Pág. 37

dar explicación, para lo cual elabora suposiciones hipotéticas las que orientarán la planificación y organización de las secuencias de aprendizaje.

Por tanto, las relaciones de cooperación, complementación y subordinación relativa que se establecen entre profesores y estudiantes en la promoción de la salud en el ámbito escolar pueden generalizarse, con diferentes niveles de independencia y profundidad, en otros contextos, lo cual requiere que el promotor de salud las ajuste según sean los niveles de preparación y compromiso de los demás agentes involucrados.

En consecuencia, los aspectos anteriormente abordados permiten modelar las relaciones que deben establecerse en la promoción de la salud para lograr la implicación consciente de los agentes involucrados a través del desarrollo del autoaprendizaje en temas de salud como modo de actuación. Se identifican tres componentes principales de un modelo los que tienen como elementos comunes los problemas en educación para la salud y los contextos de actuación.

Un componente lo constituyen las relaciones entre el diagnóstico integral de los agentes involucrados, el programa director de salud y las normas complementarias, la estrategia de promoción de la salud y los contextos de actuación.

Basados en la idea de desarrollar la promoción de la salud a través de proyectos de aprendizaje, en correspondencia con el programa director de salud, las normas complementarias y la caracterización de los contextos de actuación, se realiza el diagnóstico de los agentes involucrados para enfrentarse a la dinámica de aprendizaje que estos conllevan. De estos elementos se construye una estrategia de promoción de la salud, la que debe concretarse en la estrategia correspondiente a las particularidades de los escenarios de actuación en todos los contextos posibles: instituciones educativas, familias, comunidades, entre otros.

Como se aprecia el diagnóstico de los agentes involucrados y la estrategia de promoción guardan una relación de subordinación con el programa director de salud, con las normas complementarias y con la caracterización de los contextos de actuación y, a su vez, la estrategia de promoción de la salud se subordina al diagnóstico de desarrollo inicial y potencial de los agentes involucrados Por otra parte, la estrategia de

promoción de la salud y los contextos de actuación guardan una relación de complementación en función del diagnóstico y del programa director.

Estas relaciones favorecen el enfoque contextualizado y personológico en el desarrollo de la promoción de la salud como proceso pedagógico

Las relaciones entre promotores y agentes involucrados en torno a los problemas en educación para la salud en los contextos de actuación, constituyen otro componente.

El diagnóstico de los agentes involucrados y de los contextos de actuación constituye el punto de partida o guía para identificar en la práctica situaciones contradictorias entre el comportamiento de los agentes involucrados y el trabajo realizado en promoción de la salud a partir del programa director correspondiente y de las normas complementarias. A partir de las contradicciones identificadas se precisan los problemas en educación para la salud.

Entre los promotores se pueden incluir diferentes personas con preparación integral para la orientación educativa en temas de salud con los que los agentes involucrados interactúan en función de su desarrollo. Participan, desde su preparación integral, en la dirección creadora de la promoción de la salud como proceso pedagógico, para lo cual planifican, organizan y regulan las situaciones de aprendizaje en correspondencia con el nivel de desarrollo potencial de los agentes involucrados, a los que orientan, los ayudan a vencer los obstáculos de las tareas de aprendizaje y contribuyen al crecimiento humano, a través de la resolución de los problemas en educación para la salud.

Los agentes involucrados se consideran protagonistas y responsables de su comportamiento, a partir de un actuar reflexivo y valorativo en el que utilizan estrategias para planificar, orientar, organizar y evaluar sus propios aprendizajes en función de los objetivos que se trazan, en interacción con los promotores del contexto.

El contexto de actuación condiciona los métodos, procedimientos y medios para entrenarse en la solución de los problemas en educación para la salud a partir de comprender la esencia de estos, determinar los conocimientos y habilidades necesarios para su solución, generar normas de comportamiento y desarrollar rasgos de la

actividad creadora en su permanente interacción con los objetos y sujetos con los que interactúa. Su importancia como componente de la educación para la salud como proceso pedagógico parte de considerar que se necesita un proceso de colaboración social en el diseño de los proyectos, para hacerlos más flexibles y adaptables a las peculiaridades del entorno y a la cultura particular, así como a la pluralidad de escenarios sociales y educativos.

Se establecen relaciones de coordinación y de interdependencia-complementación entre los promotores y los agentes involucrados en los contextos de actuación para determinar los medios y las acciones conjuntas o relacionadas necesarias en función de lograr coherencia entre la concepción de la promoción de la salud como proceso pedagógico, la caracterización del estado de los problemas en educación para la salud y las necesidades, intereses y motivaciones profesionales de estos en los contextos de actuación. De estas relaciones se determinan: la contradicción que permite identificar el problema en educación para la salud que será trabajado y los medios disponibles para el desarrollo de la promoción de la salud como proceso pedagógico.

Por otra parte, se establecen relaciones de cooperación y subordinación relativa al reflexionar de conjunto sobre la importancia de los contenidos para el desarrollo de la cultura general e integral, así como para el desempeño en la vida cotidiana y, en correspondencia con el problema en educación para la salud y los medios disponibles identificados, transformar los propósitos de la promoción en objetivos de aprendizaje, determinar secuencias de aprendizajes y precisar los métodos para enfrentarlo. Estas relaciones determinan la dinámica de la promoción de la salud como proceso pedagógico y en ellas se manifiestan las relaciones comprendidas en el componente anterior.

Sobre la base de la integración de los componentes anteriores, se generan los proyectos de aprendizaje, a través de los cuales se favorece la formación del autoaprendizaje en temas de salud como modo de actuación, como tercer componente del modelo.

La construcción e implementación de los proyectos de aprendizaje comprenden cinco etapas que se caracterizan a continuación.

Preparación de partida: comprende todos los intercambios iniciales que desarrollan promotores y agentes involucrados entre ellos y con otros actores del contexto de actuación previo al desarrollo de un contenido determinado, los que propician la concreción del momento de comprensión correspondiente a la formación y desarrollo del modo de actuación y el desarrollo de las habilidades conformadoras del desarrollo personal, en particular las relacionadas con la expresión y la comunicación. Incluyen las acciones que se describen a continuación.

- ☞ Información inicial: propuestas por el o los promotores de contenidos para los proyectos de aprendizaje, en correspondencia con los objetivos previamente diseñados.
- ☞ Contrastación de las propuestas con los intereses de los agentes involucrados.
- ☞ Determinación inicial del contenido de los proyectos. Definir títulos.
- ☞ Identificación de todos los medios a través de los cuales se puede obtener información sobre el contenido: bibliografía, enciclopedias, software, materiales didácticos, intercambio con especialistas, entre otros.
- ☞ Reflexiones colectivas sobre las diferentes posibilidades de realización de los proyectos de aprendizaje. Guían la reflexión las interrogantes: ¿qué se tiene que lograr?, ¿qué se tiene que hacer?, ¿qué se puede hacer?, ¿cómo hacerlo?
- ☞ Generación de ideas de cómo concebir el proyecto.

Planificación: como continuidad de la etapa anterior en ella se concretan los momentos de comprensión (ya iniciado en la preparación de partida) y de método, correspondientes a la formación y desarrollo del modo de actuación y se favorece la sinergia en el desarrollo de las habilidades conformadoras del desarrollo personal, en particular, las correspondientes al planteamiento y solución de problemas, al planteamiento y consecución de metas y a la expresión y comunicación. Comprende las acciones que se describen a continuación.

- ☞ Fundamentación de las razones para la realización del proyecto.

- ☞ Elaboración de los objetivos de aprendizaje, que comprende la delimitación en el orden individual y grupal de los fines del aprendizaje.
- ☞ Organización de las unidades de aprendizaje, que comprende la delimitación de los contenidos a través de los cuales se pueden lograr los objetivos determinados.
- ☞ Establecimiento de las fases y las metas para cada una, así como de las fechas probables.
- ☞ Organización del proyecto: precisión de las fuentes de información a consultar, las intervenciones y relaciones a establecer con el grupo y con otros actores, los recursos necesarios y el establecimiento del cronograma.
- ☞ Conformación de los subgrupos de trabajo.
- ☞ Determinación de los recursos imprescindibles.
- ☞ Elaboración de la memoria escrita de la concepción del proyecto.
- ☞ Elaboración del plan de ejecución.

Esta etapa no se cierra en su totalidad, es necesario volver a ella siempre que sean necesarios ajustes condicionados por las realidades en el desarrollo del proyecto.

Desarrollo: comprende la puesta en práctica de las acciones previstas. En esta etapa surgen diferentes problemas no previstos en el plan original, los que promueven el desarrollo de la creatividad en dependencia de las situaciones. Además, incluye momentos de evaluación formativa intermedia, con la finalidad de corregir las fallas que puedan haberse cometido y optimizar su continuación, así como la realización y presentación de la sistematización parcial de aprendizajes.

En esta etapa se concreta el momento de aplicación correspondiente a la formación y desarrollo del modo de actuación y se favorece la sinergia en el desarrollo de los cuatro grupos de habilidades conformadoras del desarrollo personal.

Culminación: corresponde al cierre parcial del proyecto por lo cual se manifiesta la sinergia de los cuatro grupos de habilidades conformadoras del desarrollo personal y se

concreta el momento de evaluación correspondiente a la formación y desarrollo del modo de actuación. Comprende las acciones que se describen a continuación.

- ☞ Elaboración de la memoria escrita de la sistematización de los aprendizajes: conocimientos, habilidades, hábitos, normas, valores y experiencias de la actividad creadora.
- ☞ Socialización parcial o total de los resultados ante el grupo de trabajo, con la inclusión de la autoevaluación en correspondencia entre la sistematización de los aprendizajes y los objetivos previstos.

Metarreflexión: corresponde al cierre total del proyecto por lo cual se manifiesta la sinergia de los cuatro grupos de habilidades conformadoras del desarrollo personal y se concretan los cuatro momentos correspondientes a la formación y desarrollo del modo de actuación, puesto que se realiza la valoración retrospectiva de todo lo acontecido en el proyecto por lo que se vuelve a los momentos de comprensión, método y aplicación, a la vez que se profundiza en el momento de evaluación, ya iniciado en la etapa anterior. Comprende la discusión amplia y abierta de todo lo acontecido en el desarrollo total del proyecto. Mediante la crítica y la autocrítica, los agentes involucrados y promotores exponen sus puntos de vista sobre los aciertos y fallas que influyeron en el proceso y en los resultados finales. Se realiza la socialización de la sistematización de aprendizajes de cada subgrupo de trabajo.

Estas etapas quedan recogidas en la memoria escrita de los proyectos de aprendizaje, como se presentan a continuación.

Título: puede ser propuesto por los promotores (en los primeros proyectos) o determinado por los agentes involucrados.

Problema en educación para la salud al que responde: comprende los elementos de los problemas en educación para la salud con los que se vincula el proyecto.

Fundamentación: comprende la descripción inicial de la situación que genera el proyecto y el establecimiento de hipótesis.

Objetivos de aprendizaje: comprende los propósitos que se proponen alcanzar.

Contenidos: comprende los elementos del conocimiento y habilidades que deben trabajar durante el proyecto. Además, las relaciones que deben establecer y la identificación de lo que le parezca novedoso.

Fuentes de información a consultar: comprende la bibliografía, software, relaciones a establecer con promotores y personas vinculadas en la vida cotidiana con la situación que se presenta, entre otros.

Recursos imprescindibles: comprende todos los que se consideren necesarios.

Plan de ejecución: comprende el cronograma con las acciones de aprendizaje a ejecutar, el orden en que se realizarán (fechas y/o tiempo de duración estimado) y los resultados esperados.

Registro de aprendizajes: comprende nuevos aprendizajes, elementos relacionados con sus manifestaciones en la vida diaria, experiencias que obtienen, reflexiones que realizan.

Sistematización de aprendizajes: comprende el establecimiento de relaciones de interdependencia entre los aprendizajes registrados, su correspondencia con la situación que generó el proyecto, con el problema en educación para la salud y con los objetivos de aprendizaje.

Las etapas presentadas se desarrollan en cada uno de los proyectos, lo cual paulatinamente se convierte en estilo de aprendizaje de los agentes involucrados, toda vez que constituyen una vía para satisfacer las necesidades de aprendizaje que les van surgiendo, transcurre así la formación del autoaprendizaje en temas de salud como modo de actuación, el cual transita por la sistematización de los cuatro momentos esenciales de su formación: de comprensión, de método, de aplicación y de evaluación. Las relaciones fundamentadas se esquematizan según se muestra en la siguiente figura.

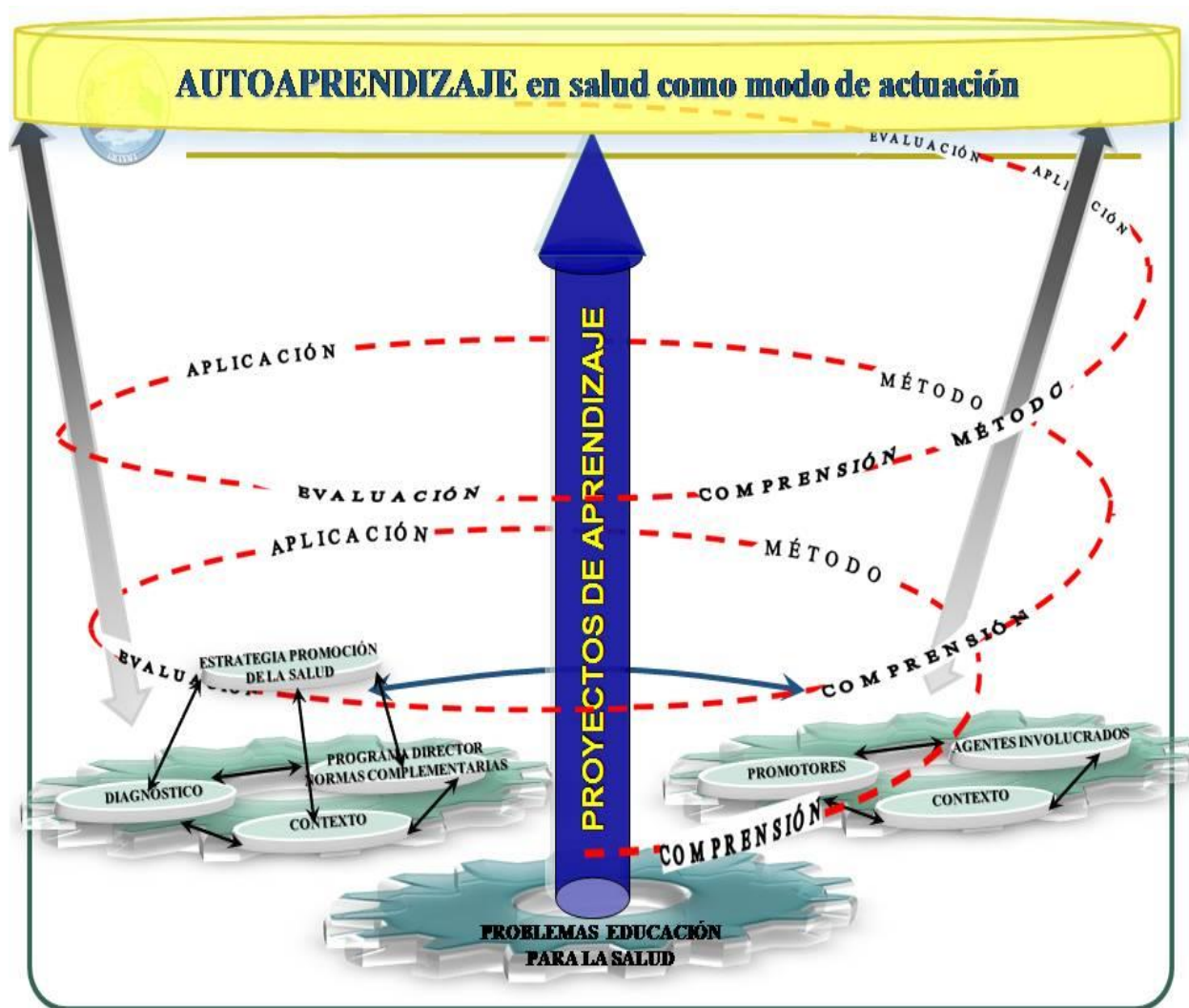


Figura 1 Representación gráfica del modelo del autoaprendizaje en salud como modo de actuación

A manera de conclusiones podemos plantear que los resultados revelan tres aspectos importantes, vinculados directamente con la manera de abordar la naturaleza pedagógica de la promoción de la salud:

- el primero tiene que ver con la necesidad de definir las características que en el contexto de las transformaciones actuales debe tener dicha labor.
- el segundo, con la precisión de los componentes que deben conformarla, de modo que estos revelen los aspectos que es necesario perfeccionar para que el trabajo con las personas sea su esencia.
- el tercero, con las vías que deben ser utilizadas para perfeccionar la implicación consciente de los participantes.

Los proyectos de aprendizaje con enfoque investigativo permiten modelar las relaciones que deben establecerse en la promoción de la salud para lograr la implicación consciente de los agentes involucrados a través del desarrollo del autoaprendizaje en temas de salud como modo de actuación.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

1. Seleccione un tema dentro de uno de las asignaturas que enseña y planifique clases teniendo en cuenta el autoaprendizaje en salud como modo de actuación.
2. Proponga proyectos de aprendizaje que favorezcan la integración interdisciplinaria de los contenidos en higiene de la actividad pedagógica.

Bibliografía

Addine F. "La Didáctica General y su enseñanza en la Educación Superior Pedagógica. Aportes e impacto." La Habana. 2013 Cuba. Editorial Pueblo y Educación Ciudad de La Habana. Cuba ISBN 978-959-13-2457-3

"Didáctica de la promoción la salud en la escuela. Capítulo 1." (coautora) En: Promoción de la salud en sistemas educativos. Soporte bibliográfico para la Maestría de Promoción de la salud en sistemas educativos II. Edición financiada con la colaboración de la oficina OPS/ OMS en Cuba ISBN 978-959-18-0960

Carvajal C. y Gloria M.A. Torres “Pedagogía de la promoción de la salud en el ámbito escolar: ¿una rama de la Pedagogía?”, Congreso Pedagogía 2011, Sello Editor Educación cubana, La Habana, Cuba, 2011

Colectivo de autores Promoción de la salud en sistemas educativos. I Parte Compilación Gloria María A. Torres Cueto. Edición financiada con la colaboración de la oficina OPS/ OMS en Cuba 2013 ISBN 978-959-18-0959-9 (I Parte)

Fariñas G. “La autoorganización del aprendizaje en la educación superior: la experiencia cubana. Curso Precongreso Universidad 2010. La Habana. Cuba.

García G.A. “La formación investigativa del educador. Aportes e impacto.” Compendio de resultados investigativos en opción al grado de científico Doctor en Ciencias. La Habana. 2010.

Metodología de la investigación educacional I. Capítulo 6 y Metodología de la investigación educacional en promoción de la salud. Capítulo 7.” (coautor) En; Promoción de la salud en sistemas educativos. Soporte bibliográfico para la Maestría de Promoción de la salud en sistemas educativos I. Edición financiada con la colaboración de la oficina OPS/ OMS en Cuba ISBN 978-959-18-0959-9

Vivero O. 2013. Enfoque investigativo del proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación inicial. En: Revista IPLAC. 1er semestre.

CAPITULO 11

Hacia una valoración de las investigaciones realizadas en higiene de la actividad pedagógica

Dr.C José Carlos Pérez González.

MSc. Zulema Betancourt Camargo

Arquitecto. Ricardo Sánchez Proenza

La sociedad contemporánea y los requerimientos del futuro imponen a la educación un reto: la formación de individuos capaces de enfrentar el ritmo de la Revolución Científico Técnico. El actual desarrollo científico técnico del país exige una estrecha vinculación entre aprendizaje y organización e higiene escolar. En ese sentido se establece como prioridad que debe ser atendida con esmero la organización escolar.

Los diferentes niveles educacionales en nuestro país se encuentran en un momento de profundas transformaciones, por lo que exige cambios renovadores en su organización. De ahí que exista la necesidad de crear un modelo de organización e higiene de la actividad pedagógica en el que se tenga en cuenta el régimen de vida de los estudiantes y personal docente, a la vez que propicie el aprovechamiento óptimo de su fondo de tiempo. Los estudios e investigaciones realizadas en los últimos años como parte del proyecto de investigación & desarrollo titulado *“ESTUDIO DE LA ORGANIZACIÓN HIGIÉNICA DEL PROCESO DOCENTE - EDUCATIVO EN LAS CONDICIONES ACTUALES DE LA ESCUELA CUBANA”* auspiciado por el Instituto Central de Ciencias Pedagógicas demuestra que desde la dirección de la institución, las acciones serán eficaces y contribuirán al cambio educativo si ayudan a encontrar respuestas adecuadas a: qué, por qué, cuándo, dónde, cómo, para qué y para quiénes cambiar.

El éxito del trabajo de dirección de la institución educativa está determinado por el grado de organización alcanzado en él. La organización constituye el aspecto más visible del proceso de dirección; se refiere a la ordenación, colocación, disposición, sistema estructurado según principios preestablecidos, y expresa la idea de normar algo, con el fin de alcanzar objetivos bien definidos.

Una adecuada planificación, organización, ejecución y control de las actividades de la institución educativa resulta esencial para la formación y desarrollo de hábitos, habilidades, actitudes, valores y sentimientos.

10.1 Algunas consideraciones teóricas y prácticas para la organización e higiene de la actividad pedagógica en la escuela cubana contemporánea.

Sobre la base del estudio de los ritmos fisiológicos que ocurren en el organismo de los niños, adolescentes y jóvenes se ha podido determinar y tener en cuenta el tiempo más conveniente para las diferentes actividades, lo que crea mejores condiciones para fortalecer su salud y su correcto desarrollo físico y psicosocial.

I. P. Pavlov demostró la importancia del factor tiempo, en el que el organismo responde a una actividad refleja, lo que evidencia la importancia de la distribución correcta, dentro del tiempo, de todos los procesos de vida y del cumplimiento preciso del régimen.

Las expresiones fondo de tiempo y presupuesto de tiempo, según los criterios de García Batista y Fuentes Sordo (2007) se utilizan indistintamente para referirse al tiempo que emplea una población determinada en realizar un conjunto de actividades. Cuando sobre esta base se analiza la reglamentación de las actividades, se prefieren las expresiones régimen de vida u horario de vida.

La organización escolar debe atender a las características de los escolares y tener en cuenta las posibilidades máximas de desarrollo de los alumnos. Investigaciones realizadas en diversos países como Gran Bretaña, Francia, Suecia, Alemania, España y en Cuba, demuestran que los directivos de las instituciones educativas desarrollan una intensa actividad, realizan tareas muy diversas y fragmentadas en un mismo día; están sometidos a muchas interrupciones, dedicando a esas tareas períodos de tiempo muy cortos, con la utilización fundamental de medios verbales, lo que resta atención a la organización escolar. (Pérez González, J.C; O. Fuentes Sordo y R. Requeiro Almeida, 2013)

La organización escolar influye en la calidad de la educación tiene como objetivo proporcionar normas para armonizar ambientes, locales, instrumentos, materiales y

personas en un proceso secuencia y congruente, a fin de que la orientación pedagógica y didáctica sean eficaces.

Pero la organización escolar vista como la organización científica de la vida de la escuela, descansa en un régimen de vida adecuado, que influye en el crecimiento y desarrollo, estado de salud y capacidad de trabajo del educando y sus educadores.

Cuando se habla de organización escolar esta debe ser entendida como el funcionamiento óptimo de la institución para el logro de sus objetivos donde quedan implicados todos los recursos existentes utilizados de forma racional. La organización escolar debe atender a las características de los escolares y tener en cuenta las posibilidades máximas de desarrollo, como ya explicamos con anterioridad.

Para ello en la organización de la vida de la institución educativa deben atenderse:

- Los principios generales de la educación, de la dirección y los objetivos estatales.
- El diagnóstico integral de la escuela y la comunidad.
- Las prioridades y la proyección estratégica elaborada en cada instancia de dirección.
- Las aspiraciones del modelo de escuela en cuestión, los objetivos de cada nivel y grados.
- El contenido, métodos y los estilos de dirección.
- La creación de un ambiente adecuado en el que se desarrolle el proceso educativo.
- El rol del docente en la dirección del proceso educativo en la clase y otras formas organizativas.
- Las formas de organización más racionales atendiendo al cumplimiento de lo orientado y la aplicación creadora en las condiciones existentes.
- El papel de las organizaciones políticas y de masas en la escuela y en la comunidad.
- El protagonismo estudiantil en la toma de decisiones.

Constituye una necesidad objetiva el hecho de que los directivos, funcionarios, maestros, profesores y todo el personal que interviene en la dirección del proceso pedagógico comprendan la importancia de lograr una organización científica del quehacer escolar.

Para fundamentar científicamente la organización escolar se hace necesario considerar los contenidos de la higiene de la actividad pedagógica que incluye: (García Batista, G y O. Fuentes Sordo, 2007)

- ✓ Normalización de la actividad docente.
- ✓ Duración del trabajo docente.
- ✓ La carga docente y su distribución en el plan de estudio, los programas, en el horario y en la clase.
- ✓ Higiene de la comprobación de los conocimientos, las habilidades y los hábitos.
- ✓ Organización higiénica de la tarea.
- ✓ Requisitos higiénicos para el uso de los métodos, medios y materiales de estudio.
- ✓ Puesto de trabajo del escolar.
- ✓ Organización higiénica del régimen de vida y la actividad extraescolar.
- ✓ Higiene, promoción de salud, estilo de vida y condiciones de vida.

Estos mismos autores de acuerdo con sus investigaciones, destaca lo importante que resulta la atención priorizada que se debe dar a la *Carga Docente*, definiendo a esta como el volumen de actividad docente que expresada en cantidad, profundidad y complejidad se le planifica al estudiante en una unidad de tiempo. Expresa lo que tiene que cumplimentar el estudiante, lo que debe aprender y hacer para lograr los objetivos educacionales planteados.

Los estudios preliminares como parte del proyecto de investigación citado anteriormente evidencia que el contexto escolar actual apunta hacia un incumplimiento planificado de los aspectos anteriormente señalados y se plantea como “*incumplimiento planificado*” porque justamente los diseños de los currículos en las diferentes enseñanzas considera

una cantidad de horas clases superiores a las que objetivamente podrían colocarse en horario docente que cumpla con los requerimientos higiénicos que respete la carga docente y los ritmos de capacidad de trabajo mental de los escolares.

De acuerdo con la cantidad de horas del día determinadas para la labor educacional, correspondiente a 8 horas diarias, presupone que el tiempo real de permanencia en la escuela durante la semana no es superior a las 40 horas. Si a este elemento se le considera que los turnos clases no deben exceder a los 45 minutos otorgando entre cada turno 5 minutos de cambio de actividad que tiene un fundamento psicopedagógico e higiénico y además al transcurrir la primera mitad de la jornada docente se debe colocar 20 minutos de receso activo para la recuperación de energías, necesarias para mejorar el ritmo de capacidad de trabajo intelectual, y de igual forma debe respetarse los horarios de alimentación y descanso, es obvio que no deben diseñarse planes de estudios que presupongan un volumen mayor de tiempo del que higiénicamente y para un buen desarrollo del aprendizaje sea objetivamente posible.

Por ejemplo no es correcto que en un mismo día el horario docente incluya dos turnos clases para una misma asignatura, que por su concepción teórica y metodológica presupone un alto nivel de atención y concentración como suele suceder con la matemática, sin embargo si el plan de estudio prevé 6 frecuencias de esta asignatura y el tiempo real del que se dispone es de 5 días hábiles, obliga a colocar en un mismo día dos turnos docentes.

Por otra parte existe la tendencia de incluir dentro del propio horario otras actividades que con carácter extraescolar debían orientarse para su realización bajo esta connotación y sin embargo son incluidas dentro del horario, lo que genera la sobrecarga.

Así mismo y bajo estas consideraciones es evidente la no consideración desde la higiene escolar, el cuidado de la salud del personal docente quienes en cumplimiento de las labores que se exigen para ser eficientes con lo previsto en los planes de estudios, requieren entonces de un tiempo adicional que no es posible obtener dentro de las 44 horas laborales que establece la ley como criterio de pago salarial de forma

semanal. De esta forma utilizan horas de descanso y sueño, incluyendo los fines de semanas, días feriados y otros.

Todo lo anterior va contra lo que desde la concepción científica del Régimen de Vida Reglamentado debía cumplir tanto alumnos como docentes y que se fundamenta en los principios higiénicos de organización prefijada de las actividades, la alternancia racional y sistemática, así como la dosificación de la carga física e intelectual.

Cuando se habla de organización prefijada se refiere tanto al tiempo de duración como a su planificación rigurosa. La alternancia debe atender a la secuencia, frecuencia y sistematicidad de manera que se puedan desarrollar hábitos adecuados. Alternar el trabajo físico e intelectual, el trabajo y el descanso es una condición necesaria. La dosificación incluye el hecho que las cargas físicas e intelectuales deben suministrarse atendiendo a las posibilidades funcionales de los escolares. Sería tan insuficiente que estuvieran por debajo como por encima del nivel de desarrollo alcanzado en cada etapa.

El régimen de vida del escolar abarca el conjunto de actividades que son realizadas en la escuela y en la casa, de ahí la importancia de su coordinación, lo que permite afirmar que el régimen de vida del escolar científicamente estructurado debe cumplir con las exigencias pedagógicas que garantizan la salud del escolar y de todos los sujetos que intervienen en el proceso formativo.

Los componentes típicos del régimen de vida independiente de la edad, el sexo, o el tipo de escuela son: el sueño; las actividades docente-educativas; las actividades extradocentes, de alimentación, de aseo personal, de traslado, actividades en el hogar, del tiempo libre y la recreación y actividades político-ideológicas que por su papel formativo ocupan un lugar importante en la vida del escolar.

Desde el punto de vista práctico la correcta organización del régimen de vida debe atender los siguientes factores:

- ♦ Las potencialidades y particularidades del desarrollo morfofuncional por edades que le permitan al escolar enfrentarse con éxito a las actividades propuestas.

- ◆ Los efectos fisiológicos que provoca cada actividad. Es necesario tener en cuenta el consumo energético que ocasiona las diferentes actividades a que se enfrentará.
- ◆ El presupuesto real de tiempo de que se dispone atendiendo a las normas existentes.
- ◆ Las condiciones materiales existentes. Cantidad y calidad de las instalaciones, de los locales, del equipamiento, las condiciones de vida y de trabajo en general.
- ◆ Atender a los principios higiénicos del régimen.

Estudios realizados con anterioridad en nuestro país han demostrado que de todas las actividades realizadas por un estudiante dentro de la jornada escolar, algo más del 85% es trabajo intelectual, por lo que conociendo el tiempo empleado para dichas actividades y lo que representa en su régimen diario se requiere de determinado nivel de producción de energía y poder de economizarla para enfrentarla con éxito.

De gran importancia es la organización del régimen diario, teniendo en cuenta que la corteza cerebral se fatiga fácilmente y que esta fatiga comienza a manifestarse por la disminución de la capacidad de trabajo intelectual, lo que constituye ser un signo de sobrecarga docente. Al aparecer los primeros síntomas de fatiga si no ocurre un descanso, se puede llegar al agotamiento, estado patológico irreversible que afecta al hombre.

Es claro entonces que toda la vida de la escuela debe quedar expresada en un Horario del Día que refleje la organización científica del centro y no perder de vista que las actividades docentes han de estar recogidas en un horario docente, para el cual debe tenerse en cuenta los siguientes aspectos esenciales:

- considerar el comportamiento de la capacidad de trabajo según su dinámica y los niveles de fatiga,
- que esté centrado en el alumno y por lo tanto atienda sus necesidades formativas individuales a partir del diagnóstico integral (docente, social, cultural, político y de salud),
- la disponibilidad de locales, aprovechar las áreas exteriores,

- alternar las asignaturas durante el día y la semana,
- concebir las actividades del horario nocturno, así como los sábados y domingos, entre ellas: tiempo de máquina, actividades recreativas, deportivas, culturales, de trabajo socialmente útil, proyección de videos, entre otras,
- las potencialidades del maestro o profesor del grupo y del claustro,
- las potencialidades de las instituciones de la comunidad.

Otro aspecto importante a considerar lo constituye el espacio físico, entiéndase como institución escolar, donde tiene lugar la dirección del proceso pedagógico en todos sus subprocesos y componentes, por ello en un estudio más reciente como parte de la tesis de Maestría en Educación, se ha podido diagnosticar a partir de los estudios de los documentos normativos vigentes y la sistematización de la práctica escolar la situación concreta existente en los ambientes escolares y que por su importancia detallamos a continuación:

10.2 Anotaciones al documento. “Edificios Educativos”. Normas de proyecto de construcción.

En el origen de estas normas, independientemente de: y cito, párrafo séptimo de la página tres, primero segundo y tercero de la página cuatro. *“Aunque la mayoría de las normas elaboradas sobre edificaciones escolares están dirigidas a la actividad de proyectos, también se ha trabajado en relación con el uso y conservación de las instalaciones docentes. Los parámetros que rigen esta actividad de explotación y conservación forman parte del sistema de documentos normalizativos y su objetivo es propender e inculcar el cuidado de todos los medios que conforman el edificio escolar y la necesidad de la planificación y sistematización del mantenimiento, como vía para lograr la prolongación eficiente de la vida útil de todas las instalaciones.*

La norma sobre explotación y conservación, por su importancia, debe conocerse y aplicarse en todos los centros de la red escolar.

El campo de aplicación de las normas, ya sean las elaboradas por el Ministerio de Educación como por otros organismos, abarca todos los locales docentes y no

docentes: aulas teóricas, aulas laboratorios, talleres, oficinas y cátedras, comedores, dormitorios, áreas exteriores e instalaciones deportivas y también Instituciones completas como Círculos Infantiles y las escuelas primarias.” [Fin de la cita]

En este documento en su introducción no se expresa nada con respecto a la adaptación de edificaciones y locales, que ha resultado siempre muy socorrida y escapa a la actividad de proyectos y construcciones oficiales, por catalogarlas de algún modo, aunque son conocidas y aprobadas tácitamente, así como llevadas a cabo por una autoridad del propio sistema. Además escapan las áreas verdes como especificidad, tanto dentro de los espacios como en las áreas exteriores.

Existen además otros temas como el de la doble sesión, que en el momento de la publicación de la presente norma en Marzo de 1983, presentaban un punto de partida diferente a la situación actual, que está matizada además por la presencia de diversos eventos meteorológicos que en el transcurso de estos años han afectado a muchas instalaciones escolares a lo largo y ancho del país, poniéndose de manifiesto de igual modo la necesidad de una rápida respuesta para su restablecimiento y puesta en marcha, condicionada, desde el punto de vista constructivo y de los materiales disponibles. Resulta que el eslabón dentro del sistema, que hace cumplir las normas no tiene las condiciones creadas para semejante dinámica por lo que se heredan no pocas situaciones que se suman a las ya existentes.

Estos eventos meteorológicos constituyen una regularidad con un ritmo de presencia indeterminado pero cada vez mayor, así como su intensidad y radio de acción, que incluso no necesitan la presencia de su ojo sobre nuestro territorio para provocar efectos devastadores y marcar significativamente a nuestra sociedad en sus empeños, sería provechoso para la normalización establecida, el adicionarle lo que se considere como nuevas normas que contribuyan sensiblemente a disminuir sus efectos, sin que se desconozca lo que desde el punto de vista higiénico y de organización escolar está establecido de acuerdo a los diferentes niveles de enseñanza en el Sistema Nacional de Educación.

Si el proceso de revisión y control de los proyectos debe ser riguroso y exigente, la exigencia debe revertirse en mayor calidad y eficiencia económica. La normalización

pone a disposición de las autoridades administrativas y técnicas los elementos principales para la proyección, el adecuado uso y mantenimiento del edificio escolar, constituyendo un valioso instrumento para lograr el objetivo propuesto, luego se debe aplicar consecuentemente y sin excepción a todas y cada una de las figuras que como la de “hacer nuevo” ó “mantener”, se presentan en las instituciones docentes y para que nos aporten esos mismos beneficios, a todos estos enfoques de situaciones de origen tales como “el hacer nuevo”, “mantener”, “adaptar” y “adecuar”, estas dos últimas asimilan, durante muchos años, considerables generaciones de estudiantes, con un paso fugaz sobre los centros educacionales comparado incluso con el de los educadores directivos y personal no docente que permanecen por muchos años en estos recintos, que además necesitan y merecen disponer de las mejores condiciones o indispensables para hacer mejor su labor, al igual que los educandos para asimilarla, facilitando el cumplimiento del encargo social al que están destinado.

Es importante señalar que: La presencia o acumulación de procesos constructivos inacabados, o deficientemente resueltos tales como drenajes superficiales, calles, redes en general, obras de fábricas, alcantarillas, etc., provocan o acentúan los daños; de igual modo que la presencia de los mismos pero con un inadecuado funcionamiento, por falta de reparación o mantenimiento. Está demostrado que la ausencia de una consecuente política de mantenimiento crea en las edificaciones y sus áreas tributarias un estado de situaciones muchas veces irreversible, que nos obliga con el tiempo a emplear todos los recursos que necesitaba periódicamente multiplicado por varias veces, estas instalaciones así marcadas constituyen a la vez una selección automática para los eventos meteorológicos, obligándonos a hacerlos nuevos o a que esperen que los recursos materiales financieros y humanos nos permitan repararlos capitalmente o hacerlos nuevos, con la afectación correspondiente en el tiempo. Luego si realmente necesitamos estas instalaciones, aplicaríamos las correspondientes medidas de emergencia para paliarlas o solventarlas de algún modo, aunque siempre sean una emergencia convertida en solución definitiva por largos períodos de tiempo.

10.2.1. Contenido de la norma cubana elaboración de proyectos de construcción

En el presente epígrafe se hace un análisis de los aspectos que son considerados en las Normas Cubana para la edificación de centros escolares, señalando las dificultades que en el cumplimiento de las mismas se han encontrado en los diagnósticos iniciales efectuados:

1.- Norma Cubana 53-90. La escuela primaria.

Elaboración de proyectos de construcción. Aprobada Junio 1983. Vigente desde Octubre 1983 En las especificaciones de proyectos se determina como **Objetivo y alcance:** Establecer los requisitos que deben cumplir los proyectos de edificios de escuela primaria que se diseñen para todo el territorio nacional, quedando recogido en la tabla nº 2.

De igual manera se señala que se aplicará a los proyectos nuevos y a las adaptaciones o modificaciones en edificios existentes o que se diseñen para los asentamientos poblacionales (urbanos o rurales) de acuerdo a la clasificación que se establece en la tabla nº 3.

Las observaciones y datos recaudados permiten realizar el siguiente comentario: El objetivo y alcance no dejan lugar a dudas en cuanto a su aplicación, sin embargo, en la práctica una gran cantidad de escuelas primarias no cumplen con muchos de ellos. En un gran número de casos en los que se ha cumplido con las normas en el momento de su diseño y construcción, pero luego en el proceso de explotación de las mismas no es respetado, convirtiéndolas en instalaciones inadecuadas. Dentro de esas situaciones se encuentran:

- No respetar su área libre perimetral de diseño.
- Sustitución o cambio de aparatos sanitarios y de otro tipo específicos sin tener en consideración las edades y sexo.
- Modificar altura de contra huellas de escaleras, antepechos, barandas de escaleras, separación de barrotes, propiciar o crear superficies o planos para escalar.

- En el caso de los centros que fueron construidos con tecnología del sistema girón, se aprecia la alteración de las pendientes y drenajes bajo los edificios, acumulación de escombros, desechos de todo tipo, incluso excavación del suelo sobre los cimientos, que forman parte del cálculo de los mismos, y por ende de la estabilidad de los edificios.
- Convertir en aula cualquier local del edificio escolar, incluso creando situaciones con otros espacios que tienen que asumir, al igual que sus usuarios, las nuevas condiciones a que se ven sometidos.
- Sustitución de la vegetación de diseño por plantas que afectan la ventilación e iluminación natural, por cercanía, ausencia de poda, o que su sabia, hojas o frutos constituyan peligros potenciales, o que afectan con sus sistemas radiculares las redes, estructuras y aceras, y constituyen peligro por descargas eléctricas o se conviertan en verdaderos arietes en caso de eventos meteorológicos.

2. Norma Cubana 53-85. Áreas exteriores de los edificios de educación primaria y media

Elaboración de proyectos de construcción. Aprobada Junio 1983. Vigente a partir de Octubre de 1983

Su **Objetivo y alcance** es: Establecer que los requisitos de ubicación, dimensiones, relaciones y características de las distintas áreas que conforman el área exterior de los edificios de Educación Primaria y Media.

Las escuelas e institutos politécnicos internos, las escuelas pedagógicas, las escuelas vocacionales y las de educación especial se excluyen solamente del cálculo de índices de las áreas exteriores.

Se aplicará a los proyectos y como orientación a la ampliación o adaptación de edificios existentes.

Define **TÉRMINOS Y DEFINICIONES**, tales como:

Áreas exteriores: Áreas no edificadas comprendidas dentro de los límites del terreno del edificio educacional.

Plaza de formación Área exterior que permite la concentración ordenada del total del alumnado, así como efectuar actos políticos- culturales y actividades deportivas (baloncesto y voleibol).

El estrado y el rincón martiano son parte integral de la plaza de formación.

Área de estar Áreas exteriores proyectadas con el objetivo de facilitar el descanso y la recreación de los alumnos.

Los **REQUISITO DEL ÁREA EXTERIOR** se precisan en:

Áreas que lo conforman Las áreas exteriores de los edificios para la educación primaria y media estarán formados por: Plaza de formación, Áreas deportivas o juegos infantiles. Áreas de estar. Vías de circulación peatonal. Accesos y patio de servicio.

Requisitos generales Las áreas exteriores, excepto la plaza de formación serán proyectadas combinando las áreas verdes y vías de circulación peatonal con los distintos elementos del área exterior. Se emplearán para desarrollar actividades culturales, deportivas y recreativas.

Comentario:

Es necesario una especificidad en cuanto a las áreas verde que solo se citan en el acápite **Requisitos generales**, como acompañamiento de las vías de circulación peatonal y los distintos elementos del área exterior. La ubicación de las mismas y su tipología resultan de gran importancia, así como un adecuado criterio para su manejo y regulación en las instalaciones existentes como parte del mantenimiento. Además todos los espacios que conforman las áreas perimetrales, y que responden a criterios de ubicación, orientación u otros de obligatorio cumplimiento, deben ser contemplados dentro de las disposiciones para que conserven el origen de los planteamientos o normativas que le dieron lugar. Sobre todo en el proceso de explotación de las diferentes instalaciones, donde los criterios de mantenimiento y manejo de esos espacios deben ser respetados, así evitaremos que no se afecten las funciones vitales que favorecen estas medidas dentro de los edificios.

De igual modo el acápite **Limpieza de botas**. Nos remite a la necesidad de proteger los sistemas colectores de aguas usadas, ya que con determinada frecuencia estos

266

sistemas se encuentran expuestos a situaciones similares al recibir productos como el fango, por lo que barrer y depositar este producto por los tragantes o vertederos, o arrastrar con agua los sólidos presente en los pisos, unido a la ausencia de las rejillas correspondientes, proporciona a la larga los mismos efectos que se pretenden evitar con la acción de la limpieza de las botas en un lugar adecuado. El buen resultado de estas medidas en la explotación de los centros pone de manifiesto la necesidad de complementarlas con la de explotación de los mismos, incluso dar a conocer su importancia para que todos estén en condiciones de defender conscientemente estas disposiciones.

3.- Norma Cubana 53-60 Centros de Educación. Método de Cálculo de las Necesidades de locales docentes.

Elaboración de proyectos de construcción. Aprobada Junio 1982. Vigente a partir de Febrero 1984

Especificaciones de proyectos Esta norma establece el método de cálculo de las necesidades de los locales docentes. Se aplicará en los proyectos de nuevas obras y en obras de adaptación o remodelación de centros de educación comprendidos en la educación media general, la educación técnica y en la profesional. También se utilizará para en la determinación del potencial de uso de los locales docentes en función.

Comentario. El conocimiento y la aplicación consecuente de esta norma propicia la reflexión necesaria sobre los modos de actuación para enfrentar y llevar a cabo propuestas de acciones para la explotación racional de todo tipo de centro y no siempre tomada en cuenta en el momento de efectuar adaptaciones de locales, con el propósito de ampliar los servicios educacionales, lo que no siempre garantiza la calidad de los mismos al perderse con el proceso de adaptación requisitos higiénicos indispensables para el proceso docente y estabilidad de la salud escolar.

4.- Norma Cubana 53-139. Plan general de centros de educacionales de niveles de enseñanza media básica y media superior con internados.

Elaboración de proyectos de construcción. Aprobada en Febrero 1985. Vigente a partir de Febrero 1986.

Especificaciones de proyectos: Esta norma establece las especificaciones del proyecto de plan general de centros educativos de niveles de enseñanza media básica y media superior con internados. Se aplicará a todos los nuevos proyectos de centros educativos de los niveles de enseñanza establecidos anteriormente.

Comentario: La ineludible manifestación de zonificación planimétrica de los diferentes objetos de obra dentro del área que ocupará la instalación, así como los necesarios vínculos entre si y con el entorno que obedecen a relaciones funcionales, organizativas, económicas y de bienestar, están claramente especificados en la presente norma.

Ejemplo. Sí en la zonificación de un centro educacional su teatro o receptáculo para reunir a la mayoría de las personas del centro, se le atribuye solo esa función, al ubicarlo en la instalación responde como criterio al uso interno de la escuela o de uso externo solo en caso de que los destinatarios de origen o diseño no estén en la instalación, de lo contrario las funciones se superponen creando el objeto teatro, una molestia al resto de la instalación en el caso de uso simultáneo. Entonces la ubicación para estos casos debe responder a otros patrones que permitan acceso expedito desde el exterior y desde el centro y además que el personal ajeno que se encuentra en él o que utiliza sus facilidades no interfiera al resto de la instalación educativa y viceversa.

5.- Norma Cubana 53-89. Aulas teóricas de los edificios para la educación.

Elaboración de proyectos de construcción. Aprobada Junio 1983. Vigente a partir de Octubre 1983.

Dentro de las **Especificaciones de proyectos**, se establece como **objetivo y alcance** Establecer los requisitos que deben cumplir los locales que se proyecten para aulas teóricas correspondientes a los niveles de la educación primaria (incluyendo el grado pre-escolar), media básica, media superior, formación profesional y educación superior. Se aplicará a los nuevos proyectos y los de ampliación y adaptación de edificios existentes.

Comentario: La claridad de los textos y gráficos complementarios que la ilustran, no dejan lugar a dudas de en su interpretación, sustentando la gran importancia que tiene en todos los órdenes. Como en casos anteriores, la mayor vulnerabilidad en el respeto

de esta norma radica en la explotación de edificaciones bien diseñadas, y en los casos de remodelación o adaptación de instalaciones existentes.

Este aspecto se ha visto afectado con la adecuación de locales para 20 y 15 alumnos dentro del sistema educacional, que en los momentos actuales origina trastornos de todo tipo al modificarse el número de alumnos por aulas a cifras que fueron las consideradas en el momento de su proyección inicial, provocando el hacinamiento, la pérdida de la iluminación natural, así como el flujo de la ventilación, lo cual constituye un importante factor de riesgo en la transmisión de enfermedades transmisibles por vía respiratoria o digestiva.

6.- Norma Estatal 53-009. Edificios para la educación. Aula laboratorio, requisitos de proyecto. Aprobada en Noviembre 1979. Vigente desde Julio 1980

Objetivo y Alcance. Establecer los requisitos que deben cumplir los locales que se proyecten para aulas laboratorios correspondientes a las asignaturas Física, Química y Biología en los centros de nivel medio: medio básico (secundaria básica) y medio superior (preuniversitario) de la educación general y en los de formación profesional que consideren estas asignaturas con contenido equivalente. Se aplicará a los proyectos de nueva creación, así como a los proyectos de ampliación o adaptación de edificios existentes.

Comentario: Esta norma debe ser revisada ya que el equipamiento que se destina actualmente a estos laboratorios, sobre todo al de física y de química han cambiado, también se modifican las relaciones funcionales al no existir el privado de profesores. Esto es independientemente de los cambios de modelos de formación y de enseñanza que propiciaron la desaparición de muchas de estas instalaciones especializadas dentro de los centros educacionales.

Además se pusieron de manifiesto otros aspectos tecnológicos esencialmente en la informatización y las comunicaciones que están dispersas como indicación y procedimiento, que requieren formar parte del compendio de regulaciones de los proyectos, ya que actualmente solo están como elemento ajeno a este conjunto de normas, pero que por su importancia deben incluirse. Además estas tecnologías no solo se ponen de manifiesto como locales especializados o llamados laboratorios, también

están como sostén de todas las actividades que se desarrollan en los centros educativos.

7.- Norma Cubana 53-78. Aulas especializadas, laboratorios y talleres de educación.

Elaboración de proyectos de construcción. Aprobada en Marzo 1983. Vigente a partir de Diciembre de 1983

Esta norma establece las especificaciones para la elaboración de proyectos de nueva construcción para aulas especializadas, laboratorios y talleres correspondientes a los centros de educación de nivel medio básico y profesional y de nivel medio superior profesional. Se aplica en la medida de lo posible, a los proyectos de ampliación, reconstrucción ó adaptación de edificios para ese fin.

Comentario. De manera esmerada todos los centros de nueva creación exhibieron magnificas aulas especializadas, laboratorios y talleres. Los cambios en los modelos de formación y de enseñanza, sobre todo en los politécnicos, sin la preservación de esos recursos, privó a estos centros transformados de estas instalaciones. En un ciclo en el que muchos retornaron a sus modelos de origen, pero ya afectados por carecer de los locales, espacios especializados y equipamiento correspondiente.

8.- Norma Cubana 53-54. Oficinas y cátedras para centros de educación.

Elaboración de proyectos de construcción. Aprobada en Junio de 1982. Vigente a partir de Julio de 1983

Esta norma establece las especificaciones de proyecto de oficinas para centros de educación primaria y media, así como las cátedras para los centros de educación media, aplicadas en los proyectos de nueva obra. También de aplicará en la medida de lo posible, a los casos de reconstrucción o adaptaciones de edificaciones que contemplen estos tipos de oficinas y cátedras.

Comentario. Los centros de nueva creación que respondieron a esta estructura organizativa, al cambiar las mismas para los departamentos, que agrupan a más cantidad de profesores, necesitaron transformaciones espaciales y funcionales de

adecuación. La norma requiere actualización si esta forma de organización (la cátedra) ya no existe.

9.- Norma Cubana 53-51. Salas de actos y de conferencias para centros de educación.

Elaboración de proyectos de construcción. Aprobada en Mayo de 1982. Vigente a partir de Abril de 1983

Esta norma establece las especificaciones de proyecto de las salas de actos y de conferencias para los centros de educación media y superior, aplicadas en los proyectos de nueva obra. También de aplicarán, en la medida de lo posible, a los casos de reconstrucciones o adaptaciones de edificaciones que contemplen estos tipos de salas.

Comentario. La explotación y el transcurso del tiempo no ha afectado estas instalaciones en los centros que están presente, la afectación está en la necesidad de actualización tecnológica y mantenimiento, sus parámetros de diseño se mantienen actuales.

10.- Norma Cubana 53-88. Dormitorios de edificios para la educación media.

Elaboración de proyectos de construcción. Aprobada en Junio de 1983. Vigente a partir de Octubre de 1983.

Especificaciones de proyectos

Objetivo y alcance Establecer los requisitos de localización, dimensiones, relaciones funcionales, instalaciones y terminaciones de dormitorios que se proyecten para los edificios de Educación Media. Se aplicará a todos los Subsistemas de Educación que requieran internado.

Comentario. Es una norma que mantiene su vigencia y brinda adecuadas orientaciones, incluso con materiales complementarios de probada efectividad y ahorro como las tabicas, que con sus dimensiones específicas aseguran la privacidad necesaria.

La tabla 2 Cantidad de equipos sanitarios presenta un error en las columnas de **Alumnos** en la primera fila correspondiente a la cantidad de **inodoro por estudiantes**. A las hembra les corresponde más cantidad de este aparato que los varones, ya que estos disponen de otro aparato exclusivo que es el urinario. Por lo que el número menor de **12** debe corresponder a los varones y el de **15** a las hembras. En la práctica estas normas no siempre se respetan cuando se trata de adecuaciones o transformaciones y alguna otra intervención que no sea una obra nueva.

Existen centros, inclusive internos donde se colocan solo 2 tazas para 50 alumnos o más en el área de dormitorio.

11.- Norma Cubana 53-144. Áreas de estar y de recreación interiores en edificios para la educación con internado

Elaboración de proyectos de construcción. Aprobada en Abril de 1985. Vigente a partir de Marzo de 1986.

Esta norma establece las especificaciones de proyectos para las áreas de estar y de recreación interiores en edificios para la educación con internado, en los niveles medio básico, medio superior y profesional. Se aplicará tanto a los proyectos de nueva creación como a los de ampliación, adaptación, o ambas, de edificios existentes.

Comentario. En las ampliaciones o edificios adaptados es frecuente encontrar que esta norma, por diversas razones, no se aplica de manera consecuente, pueden no existir las áreas, formar parte de pasillos de circulación o estar asociadas con otras relaciones funcionales que limitan o vulneran su uso y la del espacio o función a la que están asociadas.

12.- Norma Cubana 96-49. Edificios para escuelas.

Aprobada en Enero de 1986. Vigente a partir de Marzo 1987. En ella se establece los requisitos generales de protección contra incendios que se cumplirán en las edificaciones destinadas a los niveles de la educación primaria, media básica, media superior, formación profesional y educación especial. Se aplicará a los proyectos de nuevas obras, ampliaciones, remodelación y reconstrucción.

En los casos de reconstrucciones, ampliaciones y remodelaciones en obras existentes, se adecuará lo establecido en esta norma previa aprobación de la Dirección de Prevención de Incendios del Ministerio del Interior. Se excluyen de esta norma las escuelas rurales de una planta, con no más de tres aulas y con acceso directo desde el exterior.

Comentario.

En nuestros centros desde la concepción de esta norma hasta nuestros días algunas cosas han cambiado, tales como la carpintería que resultó sustituida de madera por metal conformado, los muebles solo de madera sustituidos por muebles metálicos con componentes de plástico o madera, los colchones de guata por colchones de productos sintéticos, se mantienen los tableros de bagazo para las literas, las dimensiones de las aulas y dormitorios son menores y la incorporación de nuevas tecnologías empleadas para divisiones de los espacios puede que afecten por su ligereza la imprescindible necesidad de mantener la privacidad de los locales ante la incidencia de los ruidos propios de las diferentes actividades. Estos entre otros cambios que sumados a los años de explotación de estas instalaciones pueden dar lugar a un enfoque más actualizado.

12.- Norma Cubana 53-92. Edificios para la educación.

Elaboración de proyectos de construcción. Aprobada en Junio de 1983. Vigente a partir de Octubre de 1983. Esta norma establece los requisitos para la explotación y conservación de los edificios educacionales, determina los tipos de trabajo para este fin, los períodos en que se realizarán y el control del estado técnico de los mismos.

Control del estado técnico El control del estado técnico de los edificios se llevará acabo a través de observaciones diarias, inspecciones ordinarias e inspecciones extraordinarias.

Se llevará el libro de Registro de Inspección donde se anotará el tipo de inspección realizada, los objetos inspeccionados, el registro de la inspección, fecha en que se realizó y firma del inspector, también se anotará en el libro de registro los trabajos de mantenimiento o reparación que se realicen y el costo de los mismos.

Comentario. Esta norma que tiene importancia capital para el uso y explotación de los edificios educacionales es totalmente ignorada, en su difusión, instrumentación y planificación, que requiere posteriormente una actuación consecuente de las autoridades a todos los niveles.

Llevar el libro de Registro de inspección, donde se anotará el tipo de inspección realizada, los objetos inspeccionados, el registro de inspección, fecha en que se realizó y firma del inspector, también se anotarán en el libro de registro los trabajos de mantenimiento o reparación que se realicen y el costo de los mismos. Este procedimiento proporcionaría no solo el historial y control de las inspecciones y acciones realizadas en las edificaciones, también contribuiría la disciplina y responsabilidad de los decisores y a una cultura económica, porque si conocemos lo que invertimos en cada acción que acometemos, la osadía sustentada en los conocimientos ausentes, encontraría cordura.

Luego cita, en su acápite segundo los requisitos de explotación, así como las limitaciones de cargas y acciones e instrucciones de uso. En tal sentido señala que: *“En las estructuras de los edificios no se permitirán sobrecargas mayores que aquellas para las que fueron proyectadas por lo que queda prohibido”*.

Es necesario recordar que la realización de un proyecto de arquitectura requiere de la presentación de una detallada y extensa documentación preestablecida y de carácter obligatorio que permite a los proyectistas elaborar las distintas soluciones hasta quedar aprobada la que mejor satisfaga las exigencias del programa luego de pasar por los pasos de consultas y aprobaciones establecidos. Este mecanismo además obliga a los destinatarios o usuarios de las futuras construcciones a tomar en consideración todos los aspectos que la experiencia y otros factores ofrecen y que resultan necesarios y que no se pueden obviar ni dejar de tener en cuenta, por lo que el diseño arquitectónico al igual que cualquier otro diseño industrial está personalizado y responde a los requisitos pre establecidos.

Las estructuras en particular luego de terminada la edificación, no permiten con una simple inspección establecer las peculiaridades de su diseño, si confirmar el sistema constructivo empleado y el papel de cada elemento dentro del mismo.

Luego de una elemental lectura de todos estos aspectos que se detallan, podemos apreciar que se cometen indiscriminadas violaciones de lo que se debe hacer y mantener en nuestros centros, propiciando con nuestra actuación el deterioro de las instalaciones educativas y de su entorno.

Se impone respetar el derecho de autor, que es un patrimonio de toda sociedad, y que está a cargo de las empresas u organismos proyectistas, que responden para toda la vida por los proyectos comercializados, precisamente por ese derecho de autor.

Es necesario una actuación consciente de esta norma para su aplicación y respeto, que solo lo permite el conocimiento de su contenido, acompañada o secundada de un instrumento legal para restablecer su fortaleza contra la impunidad. También es necesario actualizar algunos aspectos de su contenido y ampliar otros, incluso para las condiciones actuales del trabajo por cuenta propia, cooperativo y posibles intervenciones en nuestros centros.

13.- Norma Cubana 57-16 Pizarrón.

Aprobada en Noviembre de 1982. Vigente a partir de Julio de 1983 fue DEROGADA y RECALIFICADA por la NC 60-02:82 actualmente vigente. Esta norma establece las especificaciones de proyecto, así como las dimensiones para la ubicación del pizarrón, utilizando los diferentes niveles de educación.

Comentario: Esta norma fue recalificada en el año 1982, el mismo en el que fue aprobada en Noviembre y aparece asentada en la página 497 del registro con la nomenclatura NC 60-02:82. Resulta significativo que para la publicación de las normas en el año siguiente (1983) no resultó enmendada y aparece con la denominación primera que por lo tanto resulta no vigente o derogada. Todo parece indicar que la norma así recalificada no se publicó. Además solo se limita a las dimensiones del pizarrón, y su ubicación espacial dentro de la pared que lo contiene, no explica nada de su orientación con relación al aula y estas con el Norte como punto cardinal de referencia establecido.

Por último y considerando los aspectos anteriores debemos abordar el ***Ambiente escolar*** a fin de concretar otros componentes del mismo.

8.3. Ambiente escolar. Factores que lo integran

La organización y la higiene escolar son elementos consustanciales a la vida de la institución educativa, pues en ella transcurre una parte importante de la vida del niño, el adolescente y el joven, donde se socializan sus relaciones, se forman hábitos, valores y normas de convivencia, en definitiva aprende a vivir en sociedad, identificado con la sociedad socialista en que se desarrolla. Esta mejoría de los procesos de formación y desarrollo de la personalidad ha de configurarse en el contexto de relaciones que se dan en la institución, que le permitan comprender, asimilar y poner en práctica el cambio y crecimiento personal y social en una institución cuyo funcionamiento se basa en los valores asimilados por la sociedad.

10.3.1. El ambiente escolar-ambiente educativo

Incluye el conjunto de factores físicos, constructivos y sociales que influyen en el organismo de niños, adolescentes y jóvenes que favorecen el desarrollo del proceso de enseñanza –aprendizaje en la institución educativa, los que están en contacto directa o indirectamente son los sujetos que participan en este proceso. Los elementos esenciales que constituyen el ambiente escolar son el contexto social en que se encuentra la institución, los espacios docentes y las áreas exteriores que contribuyen a la formación del educando. Los espacios docentes constituyen el ambiente físico construido.

Tal y como plantean diferentes autores el edificio escolar está integrado al contexto social y lo integran los espacios docentes y las áreas exteriores, lo que permite el desarrollo adecuado de las funciones asignadas a la institución educativa. En su construcción se deben cumplir las normas establecidas de manera que la influencia de todos los factores físicos (ruido y vibraciones, iluminación, ventilación y temperatura, cromatismo, mobiliario educativo, mobiliario para el trabajo con pantalla de visualización de datos, PVD) y el ambiente psicosocial y familiar que influyen sobre el organismo de niños, adolescentes y jóvenes, sea el adecuado a partir de equilibrio dinámico que está dado en la interacción hombre – ambiente.

El edificio escolar, elementos que lo integran:

- Ubicación y orientación. Microlocalización.
- Estructuras sólidas. Materiales constructivos resistentes.
- Azoteas, techos, pisos, paredes, escaleras, pasillos.
- Edificios circundantes.
- Locales docentes: aulas espaciosas, talleres, laboratorios, auditorios, salas de computación, y otros.
- Locales administrativos, salón de reuniones.
- Distribución del mobiliario escolar: sillas mesas.
- Abasto y calidad del agua. Bebederos.
- Limpieza e higiene general.
- Enfermería, dormitorios.
- Servicios sanitarios, baños.
- Cocina, comedor, almacenes.
- Áreas deportivas y de recreación.
- Alumnos y Maestros.

Ambiente acústico (el ruido y vibraciones)

El *ruido* es un agente físico cuyo estudio reviste gran importancia para la higiene escolar. Su importancia está determinada, no sólo por los efectos que pueden causar sobre el organismo del niño en proceso de crecimiento y desarrollo, que son amplios y variados, pudiendo afectar prácticamente todo los sistemas, además, por la extensa población escolar que está sometida en diversos grados a estos agentes de carácter físico: el ruido y las vibraciones.

El ruido no solo actúa como factor agresivo en el medio laboral sino que acompaña al hombre en todas sus actividades, mientras viaja o pretende descansar en su hogar.

Desde el punto de vista comunal, en las ciudades las fuentes principales de ruidos la constituyen los diversos tipos de transporte automotor.

Otros de los aspectos negativos que puede señalarse es la poca divulgación sobre sus efectos, que motivan que, en general, no se tenga una conciencia cabal de sus consecuencias.

Ambiente luminoso (iluminación)

La luz natural y artificial, como vehículo de información para el desarrollo de la actividad docente, juega un papel importante en la comprensión y asimilación durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Aproximadamente el 80% de las impresiones sensoriales humanas son de naturaleza óptica: esto evidencia la importancia de la luz, natural y artificial, como vehículo de información para el desarrollo de cualquier actividad.

Una buena iluminación permite reducir los accidentes de trabajo y facilita la concentración. Por ejemplo, al pasar de una iluminación de 90 a 500 lux, se puede aumentar la capacidad de atención en un 15% y la seguridad y velocidad en el cálculo en un 5%.

Sin embargo, no basta con establecer un buen nivel de iluminación de acuerdo con las exigencias del local, sino que se debe, también, tratar de obtener una buena distribución de la luz; esto depende de la relación entre la altura a que se hallan situados los centros luminosos y las distancias que los separan.

La iluminación natural y artificial de las escuelas tiene gran importancia para el normal funcionamiento y desarrollo de los niños y adolescentes, fortalece su salud, eleva la reactividad general-fisiológica e inmune del organismo, protege la vista y el estado de las funciones psíquicas. De los tiempos antiguos hasta el nuestro, ha quedado la expresión: "Donde rara vez hay sol, frecuentemente consulta el médico".

Cuando la luz del sol ilumina los locales, cuando los rayos no ciegan, las personas actúan animosamente. Por el contrario, la iluminación insuficiente provoca una influencia depresiva que disminuye la capacidad de trabajo.

El nivel óptimo de iluminación se manifiesta en la calidad del trabajo que cumplimentan los escolares. Así, si los lugares de trabajo tienen una iluminación de 400 lk, la cantidad de trabajo sin errores se compone de un 74%; en iluminación de 100 y 50 lk, es de un 47% y 37%, respectivamente.

Está establecido que la luz cegadora y centelleante ocasionan influencias desfavorables no sólo en las funciones visuales sino en el estado del sistema cardiovascular. Especialmente negativo en la acción repetida de la luz cegadora.

Influencias positivas en la diseminación suficiente y uniforme de la iluminación en las funciones visuales en los escolares adolescentes se manifiestan en las clases de trabajo que exigen un gran esfuerzo visual. La disminución de las funciones visuales en los escolares adolescentes, debido al día de trabajo con una iluminación deficiente, se refleja dos veces más que en trabajo en condiciones óptimas de iluminación.

Ambiente cromático (cromatismo)

No dejan de influir en la capacidad de trabajo de los escolares el color de las paredes y del equipamiento de los locales. El colorido de los locales, muebles y del equipamiento de trabajo en tonos claros y la potencia de la fuente de la luz, aumenta el nivel de iluminación local, y esto también influye desfavorablemente en la capacidad de trabajo.

El mejoramiento de la iluminación de los locales influye favorablemente tanto en las funciones visuales de los niños y adolescentes normales como en la agudización del oído, lo que a su vez también influye positivamente en la capacidad de trabajo del organismo y en la calidad del trabajo.

Junto a esto se debe recordar que la fuerte luz solar y la insolación son negativas para el estado de las funciones visuales y la capacidad de trabajo del escolar. La luz cegadora disminuye la efectividad de la clase. Estas condiciones lumínicas se crean en los casos óptimos y de orientación incorrectas de las ventanas en los locales docentes, del lado del horizonte y en ausencia de cualquier condicionamiento para defenderse del sol, especialmente si se utilizan las cintas de cristales.

Está establecido que la insolación en los lugares de trabajo, durante las 24 h, provoca la fuerte (hasta 60%) disminución de la capacidad de trabajo de los escolares.

El coeficiente de iluminación natural, planteado para los locales fundamentales de las instalaciones infantiles, se obtiene con el cumplimiento de una serie de exigencias higiénicas que se prevén al construirse el edificio. Ante todo, esto se alcanza con la orientación óptima de las ventanas de los locales del lado del horizonte.

En condiciones de orientación óptima de las ventanas de los locales con suficiente insolación, el aire en ellos no se recalienta. En los caso de orientación de las ventanas en los locales docentes, al este y suroeste, en meses de primavera y otoño, gracias a la penetración profunda de los rayos solares y a la prolongada insolación se crean condiciones disconformes del microclima y del trabajo visual de los escolares: se observa gran intensidad de los procesos termorreguladores, se disminuye la agudeza visual, y se reduce la capacidad de trabajo. Además no es deseable la orientación oeste de las ventanas de los dormitorios de las escuelas-internados.

Al construirse los edificios de las escuelas se distribuyen en el terreno tomando en consideración las distancias establecidas entre él y los edificios vecinos, para que las altas construcciones no impidan la llegada de la luz y la insolación de los locales. Los altos árboles tampoco deben encontrarse a menos de 10 m del edificio, para que los cepos no obstaculicen las ventanas.

Cada primavera, las ramas de los grandes árboles es necesario cortarlas. Para los locales con un solo lado de iluminación, el coeficiente de profundidad es igual a 1:2; es decir, la profundidad de las habitaciones no debe sobrepasar el espacio doble del extremo superior de la ventana hasta el suelo.

El extremo inferior de la ventana de un tamaño no mayor de 80 cm del suelo. Las ventanas se hacen con la menor cantidad de barrotes para garantizar una mayor superficie de en cristalamiento: y un necesario coeficiente de iluminación en los locales docente no menor de 1:4, 1:5 (el coeficiente de luz es la reacción entre la superficie cristalizada de las ventanas y la superficie del suelo).

En las salas de cultura física y los locales de recreación el coeficiente de luz se determina en los límites de 1:6, en los locales auxiliares se disminuye.

Las paredes de las aulas, gabinetes, laboratorios y dormitorios se pintan de tonos claros y cálidos, que reflejan al máximo la luz. Las superficies que mejor reflejan la luz son: blancas (80-90%), amarillas-claras (60%), verde-claro (46%). Los techos blancos y las ventanas se pintan con emulsión y silicatos.

Pintar las paredes totalmente de blanco no se recomienda ya que en días claros de sol la luz ciega los ojos. La pintura de las paredes y techos se debe realizar una vez cada dos años.

En el proceso de explotación de las instalaciones infantiles se presta atención a la limpieza de los cristales de las ventanas ya que al cubrirse de polvo estos pueden impedir la penetración de los rayos solares hasta un 30 - 40%. No se permite tampoco pintar las secciones inferiores de las ventanas con pintura blanca, colgar cortinas (en las ventanas corrientes) ni colocar flores.

El color contribuye, en gran medida, a hacernos agradable la vida cotidiana, siendo el uso funcional del color una técnica de reciente creación. Además de proporcionar satisfacción estética laboral, resulta un factor importante en la conservación del estado normal del organismo y la capacidad de trabajo del escolar, pues mejora la visibilidad, hace disminuir la fatiga y aumenta la productividad durante la actividad intelectual y física, todo lo cual significa mayor eficiencia en el aprendizaje.

Con el fin de reducir el esfuerzo de adaptación del ojo, las superficies que constituyen el ambiente visual no deben presentar un contraste de luminosidad demasiado variado. La modificación de los colores, en función del carácter de las luces es de gran interés, pues la mayoría de los colores que percibimos no son puros, ya que existen diferencias del color, según la luz utilizada.

El color de las paredes y de los muebles tiene, asimismo, gran importancia, de hecho, cuanto más elevado es el nivel de iluminación tanto más elevada es la luminancia media. Por ejemplo, unas paredes y muebles blancos pueden dar lugar a valores de iluminancia aceptables si la iluminación es de unos 100 lux, pero a 500 lux la luminaria podría ser excesiva respecto de la existente en el campo visual, resultando de ello unas condiciones ambientales no satisfactorias. El color en los locales docentes: La actividad intelectual que en ellos se realiza exige grandes esfuerzos de atención, de observación,

de reflexión y de concentración, debiéndose crear un ambiente grato y sedante que estimule la creación mental, siendo los colores más usados los verde claro, azul-verde claro en las mesas y los matices crema y beige en las paredes.

Ambiente térmico (ventilación y microclima)

En los centros escolares las fuentes generadoras de radiación, calor y humedad actúan sobre los elementos climáticos y originan el microclima escolar.

Definiremos el *microclima en la institución educativa* como el clima particular del puesto, zona o local de trabajo, determinado por la temperatura, humedad y velocidad del aire, así como por la temperatura de radiación imperante en el lugar considerado.

Se llama ventilación a la acción de renovar o poner en movimiento el aire en cantidad, calidad y forma conveniente por razones fisiológicas, higiénicas y tecnológicas en locales o puestos de trabajo.

Otra definición plantea que *ventilación* es la ciencia aplicada que estudia la generación y el control de corrientes de aire con el objetivo de mantener el ambiente del hombre libre de olores, gases, vapores y otros contaminantes, así como de mantener un adecuado intercambio térmico entre el hombre y dicho ambiente.

Los objetivos pueden clasificarse como: higiénicos y fisiológicos. Desde el punto de vista *higiénico* la ventilación tiene como objetivo mantener la atmósfera de un local de trabajo libre de contaminantes y en concentración que no rebasen a las máximas admisibles. Desde el punto de vista *fisiológico* el objetivo es mantener condiciones ambientales de bienestar térmico o al menos que cumplan la norma de microclima vigente para los centros laborales o escolares.

Mobiliario educativo

El diseño del mobiliario escolar adecuado es posiblemente uno de los aspectos que deben ser considerados con prioridad. La información que nos brinda la antropometría y otros datos anatomofisiológicos nos permiten la elaboración de las dimensiones estándar del mueble y sus características básicas de modo que se ofrezca un nivel adecuado de confort físico, evitando los daños irremisibles que el alumno puede sufrir, así como la fatiga que se produce por el desequilibrio anatómico. .

Pero a pesar de todo lo que se ha escrito respecto al modelo escolar (asiento y mesa), este se fabrica aún sin el diseño óptimo, la comodidad se pierde debido a que el mueble se construye inadecuadamente, Siendo el alumno quien se adapta al asiento y no el asiento al alumno.

**10.4. Los efectos fisiológicos producidos por factores físicos del ambiente:
Factores de riesgo en el trabajo con PVD.**

Los problemas detectados en el ambiente físico pueden dar lugar a la aparición de fatiga precoz, que inciden en la capacidad de trabajo del docente. La capacidad de trabajo es la posibilidad real de un individuo para desarrollar un trabajo físico o intelectual con el fin de lograr algún objetivo propuesto y con el gasto de cierta cantidad de energía (Del Puerto, Q. et.al., 1981: 191). Por otra parte, la fatiga, es el estado funcional del organismo que se produce paulatinamente durante la realización de un trabajo por un tiempo determinado y que se manifiesta fundamentalmente por la disminución temporal de la capacidad de trabajo (Ibídem: 192). Ambos procesos están estrechamente relacionados, de manera tal que la elevación de uno determina la disminución del otro.

El nivel de la capacidad de trabajo o la aparición de fatiga están condicionados por la aparición de factores:

- *Fisiológicos*: dados por la edad, sexo, condiciones de salud, alimentación.
- *Físicos*: dados por el entorno que rodea al individuo: iluminación, ruido, temperatura, ventilación, características del mobiliario, entre otros.
- *Psicológicos*: estados de ánimo, estímulos, temor a la censura, estrés.
- *Sociales*: carga general de estudio y/o trabajo, su alternancia con el descanso, organización y composición del régimen de *vida*, presencia de factores estresantes.

El estudio de las condiciones higiénicas en el ambiente de trabajo es una de las direcciones básicas de la higiene como ciencia. Ciertas características del ambiente de trabajo se han asociado con lesiones, a estas características se le llaman factores de riesgo en el trabajo.

En el campo de la informática interesa el conjunto de factores que influyen en la comodidad del trabajo con PVD y que están relacionados con:

Trastornos visuales: la función del ojo está más relacionada con la detección de las discontinuidades luminosas entre objetos en el campo visual que con la detección de la luz. La diferencia de luminosidad entre los objetos y sus alrededores es lo que los hace visibles, y no la luz que reflejan los objetos. La retina funciona más como un detector de límites que como un medidor de luz, ya que sus células horizontales forman parte de una red de células interpuestas entre los conos, conos y fibras del nervio óptico. Si una parte de la retina es estimulada por luz brillante, las células horizontales inhiben los fotorreceptores adyacentes, lo que tiene el efecto de incrementar la diferencia entre las partes de la retina estimuladas y sin estimular, que sirve para incrementar el contraste entre el estímulo y sus alrededores, proporciona el efecto de dar forma a los contornos de los objetos y facilitar su detección.

A pesar de que la retina puede adaptarse a diferentes niveles de iluminación para operar en un amplio rango de condiciones, no puede adaptarse selectivamente a estímulos discontinuos de gran intensidad en el campo visual. Si la iluminación ambiental es alta comparada con la iluminación específica de la tarea, la retina se adaptará al nivel de la iluminación ambiental, con lo que la visión sobre la tarea será difusa y presentará mayor demanda visual. Esta situación puede ocurrir en el trabajo con PVD, cuando se colocan de tal forma que el usuario queda frente a la ventana o si el nivel de iluminación del local es bajo, ya que la retina se adapta a la semioscuridad y es más vulnerable a los efectos del brillo de sus elementos de trabajo de fuentes externas. El brillo ocurre cuando la luminiscencia de la fuente de brillo excede el nivel al que está adaptado el ojo, incrementa las demandas visuales de la tarea, con lo que puede provocar desde incomodidad hasta impedir que se realice la misma.

El término fatiga visual, se utiliza indiscriminadamente en multitud de contextos. Algunos autores lo utilizan para describir aspectos subjetivos de incomodidad, otros aplican el término a cambios producidos en la función visual. La ausencia de resultados en mediciones objetivas de la fatiga explica el porqué de la importancia atribuida a mediciones subjetivas.

Los síntomas manifestados por los docentes reciben el nombre genérico de astenopia, y se pueden agrupar en:

- Síntomas oculares: vista cansada ojo reseco o con ardor, escozor, aumento del parpadeo, somnolencia.
- Síntomas visuales: dificultad de enfoque y visión borrosa. .
- Síntomas sistémicos: cefalea, fatiga postural, vértigos, molestias en la nuca y cansancio general.

Al definir estos síntomas, se debe tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- No ocurre instantáneamente y se puede vencer.
- Debe diferenciarse de la carga mental.
- No es una respuesta de adaptación del sistema visual.
- Los síntomas de astenopia son las principales razones para asumir su existencia.
- Los factores personales (edad, enfermedades precedentes).

Trastornos músculo esquelético: estos trastornos se localizan habitualmente en el cuello, espalda, hombros, brazos y manos. Muchos de ellos se deben al mantenimiento de posturas⁷⁷ estáticas prolongadas y/o. movimientos repetitivos⁷⁸ habituales en muchas de las actividades realizadas con PVD, así como a la adopción de posturas incorrectas, que pueden ser propiciadas por un diseño inadecuado del puesto. Generalmente se considera que una articulación que se desvía de la posición neutral produce altos riesgos de lesiones. La postura o disposición espacial de los segmentos corporales supone en sí misma una carga que genera un esfuerzo, tanto mayor en cuanto el cuerpo se aleje de una situación de equilibrio estable. Además, la propia exigencia de la tarea establecerá el grado de carga postural. La acumulación de estas molestias es a lo que se le denomina traumas acumulativos.

⁷⁷ Posición que el cuerpo adopta al desempeñar un trabajo

⁷⁸ Grupo de movimientos continuos, mantenidos durante un trabajo que implica al conjunto osteomuscular , sobrecarga, dolor y por último lesión

Indicadores médicos: en este aspecto es importante tener en cuenta que las molestias por posturas forzadas en el trabajo son de aparición lenta, por lo que se suele ignorar el síntoma hasta que se hace crónico y aparece el daño permanente.

Posturas específicas que se asocian con lesiones en este estudio:

- **En la muñeca:** la posición de extensión y flexión se asocian con el síndrome del túnel del Carpio. Desviación ulnar mayor de 20° se asocia con un aumento del dolor y de datos patológicos.
- **En el hombro:** abducción o flexión mayor de 60° que se mantiene por más de 1 hora/día, se relaciona con dolor agudo de cuello. Las manos arriba o a la altura del hombro se relacionan con tendinitis y varias patologías del hombro.
- **En la columna cervical:** una posición de flexión de 30° toma 300 minutos para producir síntomas de dolor agudo, con una flexión de 60° toma 120 minutos para producir los mismos síntomas.
- **En la espalda baja:** al ángulo sagital en el tronco se ha asociado con alteraciones ocupacionales en la espalda baja.

Estrés termo higrométrico: las condiciones climáticas del ambiente de trabajo constituyen un factor que influye directamente en el bienestar y la ejecución de las tareas. Estas condiciones climáticas pueden verse afectadas por el calor adicional debido a los equipos de PVD. La regulación térmica del cuerpo requiere de un adecuado balance entre la cantidad de calor que produce el metabolismo y la actividad muscular, y el calor que pierde hacia el ambiente, con el fin de mantener la temperatura interna entre 36°C y 37°C. Para esto, es importante proveer un ambiente que permita establecer dicho equilibrio y evitar el estrés térmico.

Los ambientes críticos por calor pueden provocar diferentes patologías, como la fatiga, el golpe de calor, la hiperpirexia, la deshidratación, entre otra.

Se ha observado también irritabilidad, agresividad, distracciones, incomodidad, reducciones en los rendimientos físico y mental.

Al realizar las valoraciones termo-higrométricas se deben tener presentes dos términos fundamentales: la sobrecarga térmica y la tensión térmica.

La sobrecarga térmica no es más que la cantidad de calor que ha de disiparse para que el organismo siga en equilibrio térmico y se representa por la suma del calor metabólico, y de las ganancias o pérdidas de calor por convección y radiación.

El otro término corresponde a la tensión térmica, que se define como la modificación fisiológica o patológica consiguiente a la sobrecarga térmica, por ejemplo aumento del pulso, de la temperatura corporal y de la sudoración.

Las consecuencias fisiológicas y médicas no son directamente proporcionales a la intensidad de la sobrecarga térmica en todo su rango. En un rango más bien grande de temperaturas las funciones fisiológicas son independientes de esta.

Las valoraciones generales de todo este discurso permite concluir que.

- Se constata un franco predominio de condiciones ergonómicas deficientes en los laboratorios de informática, entre los que se destacan deficiente iluminación, ventilación y mobiliario inadecuado.
- Las alteraciones de salud más frecuentes reportadas fueron fatiga, trastornos músculo esqueléticos, astenopia y trastornos nerviosos.
- Los trastornos músculo esqueléticos, la astenopia y el estrés desempeñaron una función relevante en la génesis de los problemas de salud más frecuentemente reportados.
- Para esta investigación fueron las condiciones ergonómicas deficientes del ambiente de trabajo con PVD, las que tuvieron influencias en los problemas de salud detectados en los docentes.
- En cuanto al ambiente de trabajo con PVD se puede destacar que:
- Se hace necesario determinar los indicadores que permiten realizar el análisis ergonómico del ambiente de trabajo con PVD en el ámbito educativo.
- Evaluar ergonómicamente las condiciones de ambiente de trabajo con PVD dentro del ámbito educativo partiendo de los indicadores propuestos.

- Educar en y para la salud, mediante un comportamiento responsable ante situaciones de riesgo con PVD.

Se impone entonces tener en cuenta aquellos indicadores que permiten la evaluación ergonómica de las condiciones de los laboratorios de informática para dar cumplimiento a las normas elementales de ergonomía e higiene, con el objetivo de mejorar la calidad de vida; si entendemos por calidad de vida la combinación de *condiciones de vida y satisfacción adecuada de las necesidades* de estudiantes y docentes.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

1. Identifique los problemas prácticos que se generan al poner en prácticas muchas de las normas citadas en el presente capítulo.
2. Valore el estado actual de los resultados de investigaciones en higiene de la actividad pedagógica.

BIBLIOGRAFÍA:

ANTROPOVA, M.V.: *Estudio de la capacidad de trabajo intelectual de niños y adolescentes*, Material mimeografiado de la Facultad de Superación, ISP Enrique José Varona, La Habana, 1984.

BETANCOURT CAMARGO, ZULEMA. Ambiente de trabajo con pantallas de visualización de datos vs salud del docente. En Temas relacionados con la atención a la salud en el ámbito escolar. La Habana, IPLAC, 2010.

COLECTIVO DE AUTORES: *Anatomía y fisiología del desarrollo e higiene escolar, t. 1*, La Habana, Ed. Pueblo y Educación, 1983.

_____: *Anatomía y fisiología del desarrollo e higiene escolar*, 1. 11, La Habana, Ed. Pueblo y Educación, 1985.

_____: *Educación para la salud en la escuela*, Ed. Pueblo y Educación, 2000.

ELEJALDE VILLALON, ÁNGEL O.: "Vías para la solución de las dificultades cognoscitivas de los estudiantes de séptimo a noveno grados; modelo organizativo e

higiénico-pedagógico", Tesis de Doctorado, Universidad Pedagógica Estatal Máximo Gorki, Minsk, 1983.

_____: "Influencia de los factores físicos del ambiente en la salud escolar". En *Dirección, organización e higiene escolar*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2007.

GARCÍA BATISTA, G. y O. FUENTES SORDO: *Organización e higiene escolar. ¿Para qué?* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2007.

ORDOÑEZ HERNANDEZ, D. y A. SANTANA DIAZ: "Sistema de principios higiénicos sobre el régimen de vida". Grupo de desarrollo de Higiene de niños y adolescentes, ISP E. J. Varona, La Habana, 1987. Material inédito.

OROZCO HECHAVARRIA, O.: *Determinación de los parámetros de las condiciones higiénico-ambientales del proceso docente educativo que inciden en la capacidad de trabajo intelectual de los escolares primarios*. Tesis de Doctorado, Santiago de Cuba, 1994.

PÉREZ GONZALEZ, J.C. y OTROS: "Estudio de la organización higiénica del proceso docente - educativo en las condiciones actuales de la escuela cubana". Proyecto de investigación. ISP Conrado Benítez, Cienfuegos, 2003.

PÉREZ GONZÁLEZ, J.C; O. FUENTES SORDO y R. REQUEIRO ALMEIDA. *Organización Escolar. Retos y Perspectivas*. Curso Pre-evento Pedagogía 2013. La Habana, MINED – Palacios de las Convenciones, 2013. 60 p. ISBN 978-959-18-0859-2. Sello Editor EDUCACIÓN CUBANA.

_____: *Capacidad de Trabajo Mental en escolares primarios. Propuesta metodológica para su estudio*. Tesis de Doctorado, Cienfuegos, Universidad de Cienfuegos, 1998, 212 p.

SERDIUKOVSKOY G.N.: "Observaciones médicas del estado de salud de los escolares", 1983. Documento traducido.

USISHOVA, T. L.: *Requisitos higiénicos para la estructuración de los horarios en la escuela de Enseñanza General*, Moscú, 1982.

CAPÍTULO 12

Retos y tendencias actuales de la higiene de la actividad pedagógica

Dr. Cs. Gilberto García Batista

La higiene de la actividad pedagógica como disciplina científica, ocupa cada vez más un lugar significativo en la formación de los profesionales de la educación, lo que adquiere mayor relevancia con la incorporación masiva a estudios de pre y postgrado por parte de los educadores como un paso trascendental en la elevación de la calidad de la educación en la solución de problemas identificados científicamente.

De las tareas científicas de la higiene de la actividad pedagógica se derivan nuevas exigencias para garantizar la formación permanente de los graduados universitarios que se insertan en la red de centros que existen a lo largo y ancho de todo el país para lograr la universalización del conocimiento pedagógico desde bases científicas.

En el capítulo tres del presente libro se plantean una serie de tareas a la higiene de la actividad pedagógica, dentro de las que se encuentran:

- la organización pedagógica de la labor educativa donde participan la escuela, la familia y la comunidad, en la búsqueda de estilos de vida saludables.
- la creación de condiciones favorables en la base material de la institución educativa;
- la organización racional del régimen de trabajo y descanso;
- la creación de mejores condiciones en la institución educativa de doble sesión, el seminternado y para las actividades extraescolares;
- la integración de la salud física y mental en la concepción de la actividad pedagógica en las diferentes edades.

¿Qué retos tiene la higiene de la actividad pedagógica para lograr el cumplimiento de sus tareas científicas?

Desde una concepción higiénico-pedagógica del proceso educativo se plantean soluciones fundamentalmente en y para la institución escolar donde realiza su labor el docente en interrelación con el educando, el grupo, y por supuesto con la familia y la

comunidad, sin la cual resulta imposible alcanzar estos propósitos. Los resultados alcanzados se sistematizan e integran en nuevos proyectos de investigación desde donde se posibilita su introducción y generalización en la práctica educativa.

De la anterior idea se desprende que un **primer reto** lo constituye el proceso de sistematización de los resultados científicos, mediante la realización de las siguientes acciones:

1. Caracterización del estado actual desde la teoría a partir de la bibliografía consultada y de las nuevas exigencias surgidas de la práctica en el proceso de organización escolar en la institución educativa.
2. Diseño de un modelo actuante de la realidad y propuesta de actividades para lograr con la aplicación de los resultados obtenidos por la higiene y organización escolar, de una representación sustituta del nuevo modelo, lo que incluye el establecimiento de los principios teóricos que sustentan la interpretación y el reordenamiento de las relaciones para garantizar el funcionamiento óptimo en condiciones adecuadas de trabajo y descanso.
3. Propuesta de alternativas, así como los medios para la implementación del nuevo modelo el funcionamiento adecuado de la institución educativa.
4. Puesta en práctica y evaluación de la propuesta con vistas al posible ajuste de todos sus componentes.

El segundo reto lo constituye la concepción sistémica e interdisciplinaria como referente que integra las demás dimensiones en un cuerpo coherente de teoría - práctica. Sin una orientación sistémica e interdisciplinaria no hay motivación para examinar cómo se interrelacionan las disciplinas, las ciencias a la vida y la actividad profesional, lo que recuerda continuamente que el todo puede superar la suma de las partes.

Una concepción sistémica favorece el desarrollo humano pleno, su crecimiento, implicación progresiva y por ende aprende acerca de objetos, procedimientos, formas de pensar, sentir y actuar en condiciones ambientales y microclimáticas favorables, lo

que asegura la eficiencia a partir del progreso individual y se ofrecen oportunidades para alcanzar la culminación de los estudios en el tiempo previsto.

En el diseño y ejecución curricular deben quedar resueltas las siguientes contradicciones: evaluar para certificar el aprendizaje vs evaluar para promover el aprendizaje; uniformidad para la culminación de estudios vs variedad; centralización vs descentralización; ritmo fijo de aprendizaje vs ritmo propio, así como los criterios e indicadores a utilizar por los profesores, de manera que se realice un proceso que promueva la salud de todos los participantes. Este es un reto permanente al que se enfrenta la higiene de la actividad pedagógica pues debe realizarse un proceso formativo en condiciones óptimas para favorecer el aprendizaje.

El aseguramiento de las condiciones materiales en que se desarrolla el proceso educativo constituye una exigencia y al mismo tiempo un reto a la higiene y organización escolar, de manera que se obtengan condiciones para un aprendizaje realmente desarrollador en condiciones de salud plena.

La concepción de aprendizaje desarrollador permite que el estudiante llegue a la síntesis del nuevo conocimiento producto de la confrontación entre la teoría y su acción en contextos particulares, pudiendo avanzar constante y reiteradamente en la contraposición y complementación de la práctica con la teoría y de la teoría con la práctica, permitiéndole reflexionar sobre su experiencia, tanto en las sesiones grupales como en el trabajo individual y de autopreparación. Se procura situar a los participantes en un contexto de mayor comunicación, donde se profundiza en lo aprendido para retomar nuevos temas, aristas y problemáticas de investigación.

Se concibe el proceso de enseñanza-aprendizaje sustentado en la identificación y planteamiento de problemas con vistas a su solución mediante la investigación y como vía para la adquisición de contenidos, incluyendo el de la metodología de la investigación aplicada para el estudio de la identificación y solución de los problemas, que favorecen una motivación adecuada manteniendo una salud mental que permite la satisfacción personal y grupal.

Se pone en evidencia la interrelación dialéctica entre el proceso de problematización de la realidad, los contenidos y la ulterior estructuración de lo que se investigará a partir de

los cuestionamientos de carácter general que subyacen en el desarrollo de las diversas tareas investigativas desde la higiene y organización escolar, donde se tienen en cuenta la presencia de acciones de orientación, de análisis de las condiciones y exigencias de las tareas, la aplicación de diferentes vías de solución y acciones de control y valoración. La efectividad de esta problematización de la realidad con la que interactúan, depende de la formación y desarrollo del pensamiento teórico, y posibilitará la transferencia de conocimientos a nuevas situaciones, así como mantener una autoestima elevada.

La sistematización de resultados científicos, como proceso permanente, incrementa la autopreparación profesional, que tiene como propósito la autogestión del conocimiento y la creación de condiciones de trabajo que permiten aportar alternativas de solución a los problemas y tareas profesionales, lo que posibilita el autodesarrollo personal y profesional mediante el cumplimiento de sus funciones lo que exige una interpretación y valoración crítica de varias experiencias.

Otro reto de la higiene de la actividad pedagógica lo constituye la evaluación del impacto de los resultados científicos, lo que se debe garantizar a través de proyectos de investigación que da seguimiento a la calidad del trabajo en condiciones de masividad. Para ello, se pueden aplicar encuestas a una muestra seleccionada, la realización de estudios de caso, entrevistas y análisis de los cortes evaluativos, los que evidencian los aspectos positivos y negativos más relevantes con vistas a la toma de medidas adecuadas.

La obtención sistemática de información permite la toma de decisiones oportunas acerca de la marcha de los procesos en la institución educativa, de la misma manera, tener en cuenta los criterios para la mejora de las condiciones de trabajo y descanso. Esto debe permitir producir los cambios necesarios en los diferentes niveles de educativos a partir de que pueden avanzar en el alcance de los objetivos expresados en los modelos de cada nivel.

¿Cuáles son las tendencias que se manifiestan en la higiene de la actividad pedagógica en la actualidad?

Una clara tendencia manifiesta en nuestra práctica educativa la constituye la necesaria vinculación con la organización escolar, lo que representa un movimiento de una particular connotación al contribuir a la elevación de la calidad de la preparación de los educadores como factor esencial en el logro de los objetivos de muchos programas educacionales.

El reconocimiento de la aplicación de los conocimientos aportados por las investigaciones en el campo de la higiene de la actividad pedagógica vinculadas a la educación para la salud y la promoción de salud ofrece oportunidades inéditas de poner los conocimientos al servicio de la solución de los problemas científicos detectados en cada territorio donde los participantes son promotores de salud, potencialmente volcados a la innovación y la transformación.

Esta nueva concepción da continuidad y a la vez se diferencia del modelo interactivo de investigación en higiene y organización escolar ya habitual en nuestras universidades, está orientada a la gestión del conocimiento, exige marcos teóricos renovados, capacitación de los actores involucrados y estudios de caso que permitan evaluar las experiencias.

La evaluación de los impactos de los resultados científicos constituye un complejo proceso que debe tomar en consideración tanto la conceptualización del modelo pedagógico por el cual puede ser representado el proceso de universalización, como los presupuestos conceptuales y metodológicos inherentes al proceso de evaluación para la valoración de sus impactos.

En el mundo actual se debaten diversas tendencias que refieren las formas de aplicar la higiene de la actividad pedagógica y la promoción de salud sin que esto cambie los negocios de las empresas farmacéuticas, los laboratorios, empresas de prótesis, donde está planteada la lucha por mantener un enfoque asistencialista que tanto beneficio le ha aportado a las organizaciones transnacionales. Este enfoque caracterizado en muchos países, dista de los esfuerzos que se realizan, donde predominan acciones para la atención asistencial sobre la promoción de salud en todas sus dimensiones.

Está planteado en la actualidad el enfoque donde la participación social como eslabón fundamental, permite avanzar a la cultura de salud. En tal sentido, y debido a la

294

necesidad de establecer, mediante la promoción de salud relaciones sociales estratégicas, que se reviertan en beneficios de un buen estado de salud, donde se favorece un enfoque participativo en las acciones de salud.

Paralela a esta tendencia surgen unas a favor, y otras en contra; por ejemplo, los estudiantes de medicina de la Cátedra de Promoción de la Salud de la Universidad del Valle, España, expresaron: “es una utopía, inútil e irrelevante para el médico que debe atender cosas más importantes como tratar el trauma y las enfermedades; es una carga adicional y difícil para los médicos porque ellos no pueden hacer que la gente asuma su responsabilidad por su salud, es imposible de implantar en sociedades capitalistas; contraviene la búsqueda de la felicidad y el placer por las prohibiciones sobre comer cosas ricas, fumar un buen cigarrillo, y contraviene la búsqueda de la felicidad”⁷⁹, lo que evidencia una tendencia individualista y sin proyección social que subestima las relaciones comunitarias.

De acuerdo a lo planteado por Cirelda Carvajal R., y María Antonia Torres C. (2009) la participación de la comunidad o participación social “activa a las personas que viven juntas en algún tipo de comunidad en el proceso de definición de los problemas, la toma de decisiones y las actividades encaminadas a promover la salud”⁸⁰, revela la necesidad de formar a los educadores en la participación en promoción de salud, con vistas a lograr una democracia protagónica, la defensa de los derechos humanos, el deber de participar en la garantía de ellos, la construcción de entornos saludables y adopción de estilo de vida sano.

En este contexto resulta esencial el papel de la escuela como institución clave para lograr el propósito de la promoción de la salud del educando con un modo de vida más sano y del educador que garantiza una participación consciente para el desarrollo de capacidades físicas, sociales y psíquicas con un modo de actuación que favorezca un proceso educativa de excelencia.

⁷⁹ Espinosa R., Helena. Promoción de la Salud: Cómo construir vida saludable. Editorial Médica Panamericana. Segunda Edición. España. 2004. Pág. 30.

⁸⁰ Carvajal C., y María A. Torres. Promoción de la salud en la escuela cubana. Ministerio de Educación. Cuba. 2009.

ACTIVIDADES PARA PERFECCIONAR EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

1. Caracterice los retos de la higiene de la actividad pedagógica a partir de las necesidades del perfeccionamiento de la práctica educativa en su contexto de actuación.

Bibliografía

Abreu Hernández Luis Felipe, Julio Castro Lamas y Osvaldo Balmaseda Neyra (2006) innovando el posgrado: de la visión escolástica hacia la sociedad del conocimiento. Curso 9 Universidad 2006 ISBN-959-16-0400-9

Arencibia Sosa Victoria, Norberto Valcárcel Izquierdo y René Hernández Herrera (2003) “La formación continua a distancia de los profesionales de la educación. Evaluación de su impacto” Curso 17 Pedagogía 2003

Bernaza Rodríguez Guillermo. (2005) El proceso de enseñanza en la educación de postgrado: Reflexiones, interrogantes y propuestas de innovación. Ponencia. La Habana.

Campo Cabal, Álvaro y Henry Yesid Bernal (Compiladores).(1999) Educación Superior y Acreditación en los países miembros del Convenio Andrés Bello. Colombia.

Carvajal C., y María A. Torres. (2009) Promoción de la salud en la escuela cubana. Ministerio de Educación. Cuba.

Espinosa R., Helena. (2004) Promoción de la Salud: Cómo construir vida saludable. Editorial Médica Panamericana. Segunda Edición. España.

Lanz, Rigoberto (Compilador). (2003.) La universidad se reforma. Colección Debate sobre la Reforma. Imprenta Nacional. Venezuela,

Ministerio de Educación. DFPPP. (2005) Estudio sobre el impacto de la superación de los docentes del mined del 2000 a 2004. La Habana. Cuba.

Núñez Jover, Jorge. (2004) Postgrado, investigación e interdisciplinariedad: ¿Hay algo de valioso en esta discusión? Ponencia. Universidad de La Habana.

Treviño, Ernesto. (2004). Innovaciones en los sistemas de información para la gestión de la educación en los países de América Latina y el Caribe. OREALC-UNESCO. Santiago de Chile.

UNESCO. (2003). Curso Taller: Investigación y Sistematización de Innovaciones Educativas 2005-2006. Validación de Módulos de Formación.

Vecino Alegret Fernando (2006) Conferencia Magistral: La Universalización de la Universidad por un Mundo Mejor. 5to Congreso Internacional de Educación Superior:

Epílogo

Se inicia un nuevo debate a partir de las ideas planteadas en este libro y para ello queremos dejar abiertas nuevas interrogantes.

¿Cómo lograr que la organización y la higiene escolar forme parte del quehacer científico de todos los educadores? ¿El profesional ya formado que ha aprendido formas novedosas, en respuesta a las exigencias de la nueva escuela que se aspira a desarrollar para los nuevos tiempos, está en condiciones de transformarla con la utilización de los resultados científicos de la higiene y organización escolar? ¿Cómo encontrar nuevas vías teórico – metodológicas, en momentos de grandes transformaciones, sobre la base de prácticas investigativas creadoras que no separen la ciencia, del conocimiento derivado de la práctica, la misión del profesional de la educación consolidado en un modo de actuación científico para la transformación de la práctica educativa desde la higiene escolar?

¿Es posible realizar el proceso de investigación en higiene escolar sin una transformación de las formas de pensar y actuar, que asuma conscientemente los retos de la nueva revolución educacional que lucha por la elevación de la cultura general e integral en los diferentes contextos de actuación profesional?

¿Cómo lograr que en el proceso investigativo en higiene y organización escolar se generen soluciones viables en función de las prioridades, que promuevan formas de trabajo interdisciplinario e identifiquen nuevos problemas aún no resueltos por las ciencias pedagógicas?

La solución a estas y otras preguntas que estamos seguros que ustedes se han formulado, permiten un proceso continuo de investigación desde la higiene escolar, integrada al proceso educativo.

El estado actual de la investigación en higiene y organización escolar vinculado a la promoción de salud en la escuela cubana actual, presenta características muy diferentes a las existentes cinco años atrás. Se ha trabajado en la preparación de los educadores en el dominio de la teoría y en el manejo del método científico así como la aplicación de diferentes estrategias de formación que garanticen el desarrollo pleno de

las potencialidades creativas para consolidar las capacidades y valores del desempeño investigativo.

El reto existente constituye un conflicto teórico, práctico e institucional de todos los factores que tienen que plantear nuevas pautas para probar la eficiencia de los servicios educativos que se ofrecen y al mismo tiempo la utilización creativa de los resultados científicos obtenidos en Higiene y organización escolar con vistas a perfeccionar el estado de salud.

De otra manera, un debate actual sobre el problema de la higiene y salud escolar nos plantea una nueva interrogante: ¿por qué se contraponen investigación científica, investigación profesional en el campo de la educación vinculada a la Higiene escolar? Es que en ocasiones sin darnos cuenta, se evidencian dudas en el carácter científico de la pedagogía y de la higiene escolar, por lo que surge la disyuntiva. Desde la posición que defendemos en estas páginas, la investigación educativa responde al carácter científico de nuestra pedagogía como núcleo de las ciencias de la educación y no cabe dudas del carácter científico de las investigaciones que realizan los profesionales de la educación. Otro problema sería de la consistencia teórica y metodológica de la investigación que no ha sido objeto de debate en estas páginas.

No se trata de imponer puntos de vista y enfoques, sino que en el proceso de formación se logre la apropiación consciente de los resultados científicos de la Higiene y salud escolar, en la medida del trabajo realizado y de la asunción teórica para enfrentar la realidad.

Implica establecer un debate teórico y metodológico entre los docentes de los programas de formación para que consideren sus fortalezas y debilidades en la higiene y salud escolar y así avanzar en el campo de desarrollo de la pedagogía, de manera que los egresados de los programas de formación, sean conscientes cada vez más de sus potencialidades para continuar el desarrollo de la actividad científica.

Está claro que existen dificultades para lograr una formación investigativa de calidad, matizadas por factores diversos, unos ya mencionados y otros los de carácter epistemológico, teóricos, metodológicos y prácticos, los institucionales y administrativos para garantizar el funcionamiento óptimo del proceso formativo, así como el nivel de

preparación de los que ingresan en los diversos programas existentes en el país, tanto de maestría como de doctorado. Se trata entonces, de articular orgánicamente el desarrollo de habilidades, capacidades y valores del pregrado con los del postgrado, para lograr niveles de sistematización superiores y de manera permanente en higiene y salud escolar.

Las interrogantes formuladas y otras planteadas en el desarrollo de este trabajo permiten un acercamiento a las posiciones defendidas y a lo que aún debe investigarse en el contexto de la actual Revolución Educacional que vive el país y donde los educadores ocupan un lugar protagónico.

En el contenido del material escrito, quedan planteados los presupuestos teóricos y metodológicos del problema de la Higiene y salud escolar en su vínculo directo con la organización escolar, que constituyen razones integradoras esenciales, sobre la base de un problema de partida y un objetivo fundamental: transformar la institución educativa.

También existen referencias martianas sobre la investigación que concuerdan con posiciones sobre ciencia y educación. Entre ellas se destaca la planteada en 1877: *“(...) Como la Grecia dueña del espíritu del arte, quedará nuestra época dueña del espíritu de investigación. Se continuará esta obra; pero no se excederá su empuje. Llegará el tiempo de las afirmaciones incontestables; pero nosotros seremos siempre los que enseñamos, con la manera de certificar, la de afirmar. No dudes, hombre joven. No niegues, hombre terco. Estudia, y luego cree.”*⁸¹.

Se reafirma la idea de la educación como formación humana, como vía para la transformación de las formas de actuar en la sociedad. También quedan nuevas interrogantes derivadas de la concepción martiana y la fidelista en una conjunción de formas de pensar: ¿Cómo lograr que la educación científica en las nuevas condiciones de una transformación social sirva de guía a la formación investigativa en Higiene y salud escolar?

⁸¹ Martí Pérez J. Obras Completas, tomo VII, p. 99.

Estas preguntas, por sí mismas, generan reflexiones y plantean nuevos retos para todos los que pretendemos encontrar nuevas alternativas transformadoras sin pretender aislar a la educación y las restantes categorías de la pedagogía como ciencia de su contexto social, sin la cual serían meras abstracciones vacías.

GLOSARIO

1. ACTIVIDAD DOCENTE

Sistema de acciones que realiza el estudiante bajo la dirección del maestro encaminados a lograr la adquisición y desarrollo de conocimientos, habilidades, hábitos, capacidades, convicciones y modos de actuación previamente establecidas en los objetivos de enseñanza.

2. ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

Acciones realizadas con fines docente – educativas tanto en la institución escolar como con la familia y la comunidad con estudiantes, profesores o grupos que favorecen el proceso formativo de los implicados.

3. ACTIVIDAD FÍSICA

Conjunto de acciones que el hombre realiza con predominio de actos motores que le permiten el intercambio constante y dialéctico con el ambiente y a la vez contribuyen a su formación y desarrollo integral.

4. ACTIVIDAD LABORAL

Sistema de acciones que el ser humano realiza conscientemente con el fin de transformar la naturaleza, satisfacen necesidades sociales y permiten desarrollarse integralmente.

5. ACTIVIDAD LABORAL DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Sistema de acciones que realizan los niños y adolescentes con un marcado fin educativo, a través del cual se propicia el desarrollo óptimo de los procesos y funciones del organismo y el alcance de cualidades de la personalidad.

6. AGOTAMIENTO, EXTENUACIÓN O SURMENAJE

Estado patológico, la causa de su aparición es la desconformidad constante entre la duración de la carga de trabajo y el tiempo de descanso. Implica cambios importantes en el normal funcionamiento del organismo.

7. ADAPTACIÓN

Proceso de la interacción efectiva entre el organismo humano y los factores ambientales no habituales en un momento determinado que actúa repetidamente y que conducen a transformaciones entre ambos.

8. AMBIENTE ESCOLAR

Condiciones de todo tipo que existen fuera del organismo, todo lo que rodea al escolar en el Universo externo, incluyendo los factores o circunstancias externas ante las cuales el organismo reacciona o puede reaccionar.

Es el conjunto de factores socioculturales, físico-materiales y psicosociales que se entretajan como una red invisible en muchos de sus aspectos, pero que incide significativamente en el logro de resultados más o menos satisfactorios en el proceso pedagógico.

9. AMBIENTE DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Sistema de factores físicos, biológicos y sociales de las instituciones educativas que interactúan con el organismo de niños, adolescentes y jóvenes en el proceso formativo, ejerciendo una gran influencia sobre su salud y aprovechamiento.

10. CAPACIDAD DE TRABAJO FÍSICO

Posibilidad energética del organismo que le permite la realización de un trabajo físico, influenciado por las condiciones del medio, el nivel de desarrollo, las particularidades anatomofisiológicas y psicológicas de la edad y el estado de salud.

11. CAPACIDAD MOTORA

Posibilidad física que tiene el individuo para realizar distintos movimientos o acciones dinámicas.

12. CARGA DOCENTE

Es el volumen de la actividad pedagógica que expresada en cantidad, profundidad, y complejidad se asigne al alumno en una unidad de tiempo tomando en cuenta determinadas posibilidades psicológicas

13. CARGA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Es el número de horas clases y la cantidad profundidad y complejidad del contenido de enseñanza que esta abarca.

14. CARGA DOCENTE DE LA CLASE

Es el volumen de información que debe asimilar el alumno durante el tiempo de clase y a través del conjunto de actividades que realiza como la tarea y el estudio individual.

15. CARGA DOCENTE DEL HORARIO

Es la cantidad de horas clases que se le asigna al escolar en el día y durante la semana.

16. CARGA DOCENTE DEL PLAN DE ESTUDIO

Es la cantidad de años de estudios, asignaturas y frecuencia semanal que se le planifica al estudiante en un nivel de enseñanza.

17. CARGA DOCENTE EXTRACLASE.

Es el volumen de información propuesto por el maestro que debe proporcionar el alumno mediante un conjunto de actividades que este realiza fuera del tiempo de clase.

18. CARGA DOCENTE ÓPTIMA

Es aquella que toma en consideración las posibilidades (estado) psicofisiológicas del organismo, dada su edad de desarrollo y el presupuesto del tiempo del educando.

19. CARGA FÍSICA

Conjunto o volumen de actividades físicas que realiza el individuo en una unidad de tiempo determinada y que influyen en la fisiología general del organismo.

20. CARGA GENERAL

Es la expresión del volumen de actividad docente educativa que se le plantea al escolar para lograr los objetivos educacionales.

21. CONDICIONES PARA EL SUEÑO

Es el conjunto de requisitos a considerar en el sueño higiénico referido a las actividades previas, postura y condiciones ambientales.

22. CARGA INTELECTUAL

Volumen de actividades mentales que realiza el individuo en una unidad de tiempo y que influye tanto en la actividad de la corteza como en el desempeño del pensamiento del organismo humano.

23. CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

Es la presencia en el ambiente de sustancias naturales y/o producidas por la actividad humana, en cantidades y concentraciones capaces de interferir el bienestar o la salud de las personas, animales o plantas con el consiguiente perjuicio para la salud, economía y bienes del ser humano.

24. DEFICIT DE SUEÑO

Estado del individuo determinado por la insuficiencia de las horas de sueño que requiere el organismo.

25. DERIVACIÓN DE LA CARGA DOCENTE

Atendiendo a los elementos y niveles que implica la carga docente esta se puede derivar del concepto de carga general hasta las de carga docente de la clase y extra-clase.

26. DESCANSO ACTIVO

Cambio de actividad en la que se ponen en juego una serie de funciones y órganos que antes no habían sido utilizados.

27. DISPOSICIÓN HIGIÉNICA

Reglamentación higiénica para la preservación y fortalecimiento de la salud.

28. DOSIFICACIÓN DE LA CARGA DOCENTE

Graduación del esfuerzo intelectual o físico que demandan los distintos tipos de actividades docente - educativas que realizan los escolares. La carga docente no debe

ser excesivamente alta ni baja, ya que tanto en un caso como en otro resulta perjudicial a la salud y al desarrollo del educador.

29. EDIFICIO ESCOLAR

Conjunto de áreas de la institución escolar que posibilitan el desarrollo del proceso docente-educativo y el desarrollo integral del niño.

30. EDUCACIÓN FÍSICA

Proceso pedagógico encaminado al perfeccionamiento morfofuncional del organismo, a la formación y mejoramiento de las habilidades intelectuales y motrices, al desarrollo de cualidades de la personalidad y en general al fortalecimiento y conservación de la salud física y mental del individuo.

31. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Es un proceso que forma parte de la educación integral del hombre con el objetivo de que participe consciente y activamente en el fomento y conservación de la salud.

32. EFFECTOS NEGATIVOS DE LA CARGA DOCENTE EXCESIVA O INSUFICIENTE

Entre los efectos negativos de la carga docente tenemos: la afectación del estado de salud, disminución de la capacidad de trabajo, pérdida de interés, de la motivación hacia los estudios, rechazo a la escuela.

33. EJERCICIOS FÍSICOS

Es el medio fundamental de la educación física que consiste en movimientos conscientes, dirigidos y dosificados pedagógicamente, según la edad, sexo, desarrollo físico y estado de salud del individuo.

34. ENFERMEDAD

Pérdida del equilibrio del organismo humano en el medio que la rodea, que se manifiesta por sensaciones subjetivas de falta de bienestar o por alteraciones orgánicas en el funcionamiento normal del organismo o de un sistema de órganos.

35. ESPACIOS DOCENTES

Lugares en que se lleva a cabo el proceso docente educativo

36. ESPACIOS ESCOLARES

Es la conformación de áreas con funciones homogéneas, actividades y requerimientos similares (educativas, complementarias, administrativas y de los servicios y zonas especializadas).

37. FACTORES QUE DETERMINAN LA CARGA DOCENTE ÓPTIMA

Entre los factores que determinan la carga docente óptima, podemos citar: un régimen de vida racional de los escolares, la organización escolar, la maestría pedagógica del profesor, el empleo de los medios de enseñanza desde el uso de equipos en el aula hasta la utilización del libro, guías, entre otros.

38. FATIGA

Estado fisiológico particular del organismo que se produce después de la ejecución de una actividad, que se manifiesta por la disminución temporal de la capacidad de trabajo, uno de los síntomas más evidentes de su aparición y desarrollo.

39. FATIGA PREDOMINANTEMENTE FÍSICA

Estado que se manifiesta durante la realización de una actividad física prolongada, como consecuencia del constante trabajo del músculo estimulado por los centros nerviosos que generan y controlan dicha actividad a través de la sinapsis neuromuscular, lo que conlleva a la acumulación de sustancias de desecho en el músculo.

40. FATIGA PREDOMINANTEMENTE MENTAL

Proceso que se manifiesta durante la realización de una actividad mental prolongada e intensa con la consecuente, disminución de las sustancias químicas oxidables en las células nerviosas del cerebro, fundamentalmente en la corteza, así como la acumulación de sustancias de desecho.

41. FINALIDAD DE LA HIGIENE DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Conservar la salud de los niños y adolescentes es decir lograr el equilibrio entre el organismo y los factores ambientales.

42. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Modalidades de elección y consumo de los alimentos por un individuo o grupo, en respuesta a influencias fisiológicas, psicológicas, culturales o sociales y que tienen sus raíces en última instancia, en las condiciones económicas de cada grupo social, en una época históricamente determinada.

43. HIGIENE

Es la ciencia que estudia la influencia de los diversos factores ambientales sobre el organismo humano con la finalidad de normar científicamente las condiciones de vida y trabajo. Es la ciencia de la conservación y fortalecimiento de la salud.

44. HIGIENE DE LA ACTIVIDAD DOCENTE

Condiciones necesarias para que en el transcurso de las acciones didácticas, contribuyan a la promoción y preservación de la salud de los escolares y trabajadores de la enseñanza y crear un ambiente favorable para la adquisición de conocimientos, habilidades, hábitos, convicciones y modos de actuación.

45. HIGIENE DE LA ACTIVIDAD PEDAGÓGICA

Rama que estudia la influencia del sistema de acciones realizadas con fines docente – educativas tanto en la institución escolar como con la familia y la comunidad con estudiantes, profesores o grupos, que favorecen el proceso formativo de los implicados, en función de la promoción y conservación y fortalecimiento de la salud de los escolares y trabajadores de la educación con vistas a alcanzar un estilo de vida saludable.

46. HIGIENE DE LA ACTIVIDAD LABORAL DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Rama de la higiene de niños y adolescentes que abarca el sistema de normas y medida que deben cumplirse durante la realización del trabajo con el fin de evitar accidentes, prevenir enfermedades y fortalecer la salud física y mental.

47. HIGIENE DE LA ALIMENTACIÓN

Es la rama de la higiene que se encarga del estudio y normalización de las características cuantitativas y cualitativas de las distintas nutrientes que deben formar parte de la dieta diaria de un individuo de acuerdo a su edad, sexo, característica del

trabajo que realiza, estado de salud y nivel de desarrollo así como normar las condiciones higiénicas de las actividades que se deben realizar durante la alimentación para evitar la contaminación del alimento.

48. HIGIENE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Es una rama de la higiene de los niños y adolescentes que se encarga de estudiar la organización racional y científica de cuanto método, medio y tarea se utilice en la práctica de la educación física y deportes con el fin de garantizar un óptimo desarrollo físico, y adecuados niveles de capacidad de trabajo y fortalecimiento de la salud.

49. HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Conjunto de medidas destinadas a garantizar o reformar la calidad y seguridad de los alimentos para el consumo humano: abarca todos los aspectos de la obtención, elaboración, procesamiento, recepción, almacenamiento, transportación, manipulación, venta y consumo, así como todas las posibles causas de toxicidad física-química y biológica.

50. HIGIENE DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Como parte de la higiene general, estudia la relación del niño que crece y se desarrolla con su ambiente, es decir, estudia la influencia de los factores ambientales sobre el organismo de niños, adolescentes y jóvenes.

51. HIGIENE DEL ESCOLAR

Es la parte de la higiene de niños y adolescentes que estudia al niño de edad escolar, en relación con su ambiente, el cual no tan solo abarca el ambiente de la institución educativa sino también el del hogar, es por ello la denominación de higiene del escolar.

52. HIGIENE MENTAL

Es la ciencia que como rama de la higiene, estudia la interrelación que mantiene el hombre, en su aspecto mental con su ambiente fundamental social; determinando las leyes y condiciones ambientales propicias para la formación, desarrollo e integridad de la personalidad y de la comunidad.

53. HIGIENE MENTAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Es la rama de la higiene mental, que atiende el aspecto psíquico de los educandos; ocupándose de las relaciones que mantienen los niños y adolescentes con su ambiente fundamentalmente social, en la medida en que se forma y desarrolla la personalidad integral y el reflejo adecuado de la realidad.

54. HORARIO DOCENTE

Instrumento organizativo que distribuye las asignaturas que debe recibir el alumno diaria y semanalmente alternándolas con períodos de descanso.

55. MANIFESTACIONES DE LA FATIGA EN EL TRABAJO PREDOMINANTEMENTE FÍSICO

Entre las manifestaciones externas de fatiga física se encuentran: la cantidad y calidad del trabajo, la determinación del control y coordinación de los movimientos corporales, las alteraciones de los indicadores fisiométricos, aumento del pulso, de la frecuencia respiratoria y sudación, la disminución de la fuerza muscular, la disminución de la agudeza sensorial.

56. MANIFESTACIONES DE LA FATIGA EN EL TRABAJO PREDOMINANTEMENTE MENTAL

Entre las manifestaciones externas de fatiga mental se encuentran: la disminución en la cantidad y calidad del trabajo intelectual, la disminución de la agudeza sensorial, la acentuación en la inestabilidad de los procesos y leyes básicas de la A.N.S; la aparición de estados de somnolencia, bostezo, la dispersión de la atención, la dispersión de los procesos psíquicos (memoria, pensamiento, procesos afectivos); el aumento de la irritabilidad e hipersensibilidad, las manifestaciones de intranquilidad, la alteración en los indicadores fisiométricos, aumento del pulso, de la frecuencia respiratoria y situación y sudación; así como la disminución de la fuerza muscular.

57. MEDIO AMBIENTE

Sistemas de elementos abióticos, bióticos y socioeconómicos con el cual el ser humano interactúa transformándolo y utilizándolo para satisfacer sus necesidades y al cual el mismo se adapta.

58. NORMA

Es el documento técnico- normalizativo fundamental, en el que se establece el conjunto de reglas, disposiciones y requisitos para un objeto de normalización específico, cuyo cumplimiento es obligatorio para los organismos, empresas y entidades vinculadas con él.

59. NORMA HIGIÉNICA

Documento normalizativo donde se establecen los requisitos, disposiciones y reglas que nos permiten crear y mantener las condiciones óptimas de vida para fomentar, preservar la salud o lo que es lo mismo que nos permitan crear y mantener las condiciones óptimas de vida para fomentar, preservar la salud o lo que es lo mismo nos permitan lograr el estado de equilibrio del hombre con el ambiente.

60. NORMALIZACIÓN

Es la actividad dirigida a establecer e implantar reglas con el objetivo de ordenar una actividad determinada para el beneficio y con la participación de todos los interesados y en particular para lograr la optimización de la economía en general, cumpliendo las condiciones funcionales y los requisitos de seguridad.

61. ORIENTACIÓN PROFESIONAL

Proceso que permite brindar diferentes niveles de ayuda a los adolescentes y jóvenes con vistas a la selección autodeterminada del oficio o preparación adecuada a sus aptitudes físicas y psíquicas, de manera que las condiciones de trabajo imperantes, no influyen desfavorablemente sobre su organismo.

62. ORIENTACIÓN VOCACIONAL

Actividad que se realiza para brindar a los escolares la información necesaria sobre diferentes carreras y oficios, priorizando las de mayor interés para el país, a fin de que ellos puedan realizar la selección con conocimientos suficientes de los aspectos relacionados con el trabajo que realizarán cuando sean profesionales u obreros.

63. PRINCIPIOS HIGIÉNICOS

Postulados o acciones generales que nos permiten controlar y garantizar toda la actividad, teoría y práctica en el campo de la higiene escolar.

64. PRINCIPIOS HIGIÉNICOS DEL RÉGIMEN DE VIDA

Se han identificado tres principios esenciales:

- Organización prefijada de las actividades.
- Alternancia racional y sistemática de las actividades.
- Dosificación de la carga física e intelectual.

65. PRINCIPIOS HIGIÉNICOS PARA LA ORGANIZACIÓN DEL DESCANSO EN LAS ESCUELAS

- Planificación en los momentos oportunos dentro del régimen diario.
- Variación del carácter de la actividad.

66. RÉGIMEN ALIMENTARIO.

Periodicidad de la ingestión de los alimentos de acuerdo a la edad y estado de salud.

67. REGLA HIGIÉNICA

Indicaciones complementarias para la realización y correcto manejo de los principios higiénicos.

68. REQUISITOS HIGIÉNICOS

Es una condición necesaria para dar cumplimiento a los principios higiénicos.

69. REQUISITOS HIGIÉNICOS PARA LA ORGANIZACIÓN ADECUADA DEL DESCANSO EN LOS ESCOLARES

- Períodos frecuentes, aunque de poca duración y al aire libre.
- Practicar frecuentemente ejercicios de relajación.
- Cambiar de actividad de acuerdo al carácter de la carga (física o mental).
- Participar en juegos variados pero no violentos y siempre respetando el principio de voluntariedad de los escolares.
- Planificar los recesos escolares después de cada clase, entre sesiones de clase, los fines de semana y en los cambios de estaciones.

70. SALUD

Estado de bienestar biológico, psicológico y social del individuo que se alcanza mediante el equilibrio dinámico de un organismo con las condiciones totalmente cambiantes del medio que lo rodea, permitiéndole la realización plena de su función social.

71. SALUD DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Es el estado de bienestar biológico, psicológico y social de los niños y adolescentes en las diferentes etapas del crecimiento y desarrollo, alcanzado mediante el equilibrio dinámico con el medio ambiente que le rodea permitiéndole la realización plena de su función social.

72. SALUD MENTAL

Como parte integrante de la salud general, se refiere al estado psicológico, resultante de la interacción del hombre con su ambiente lo que determina el reflejo adecuado de la realidad y permite la actuación consecuente y el equilibrio dinámico en los procesos de la actividad nerviosa superior.

73. SANIDAD

Es la actividad práctica derivada de la higiene, a través de la cual y como resultado de las investigaciones de la ciencia higiénica se aplican normas, principios, y medidas encaminadas a crear las condiciones óptimas en el ambiente en que vive o realiza su actividad una comunidad o colectivo humano.

74. SUEÑO

Proceso fisiológico y reparador que permite restaurar la energía perdida por tanto elevar la capacidad de trabajo y mantener el estado de salud teniendo como base la actividad del sistema nervioso fundamentalmente la corteza cerebral en relación con estructuras sub-corticales.

75. SUEÑO HIGIÉNICO

Proceso fisiológico y reparador por excelencia que tiene una duración: periodicidad y profundidad de acuerdo a la edad, estado de salud, peculiaridades de la A.N.S. y en las condiciones de régimen de vida y ambientales establecidas

76. TAREA BÁSICA DE LA HIGIENE DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Normar los factores ambientales y su influencia en el organismo que crece y se desarrolla en las condiciones cambiantes que lo rodean.

77. VIOLENCIA

Fenómeno que se origina en las relaciones interpersonales, en las que uno de los polos ejerce su poder sobre el otro, causándole daño a su integridad física y/o, moral. Puede ser causada por múltiples factores que se generan en una comunicación inadecuada o por falta de comprensión mutua.