

CONSIDERACIONES PARA EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD DEL PROFESIONAL PEDAGÓGICO ADULTO MAYOR EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD DEL PROFESIONAL PEDAGÓGICO ADULTO MAYOR

AUTORES: Santiago Eugenio Peribañez Elizondo¹

Bernardo Jeffers Duarte².

Alejandro Roy Peribañez Corría³.

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: peribanez@ltu.edu.cu

Fecha de recepción: 21-04-2021

Fecha de aceptación: 28-06-2021

RESUMEN

Con el propósito de contribuir a la formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor de la Educación superior; se analizaron manifestaciones que atentan contra su salud y desempeño como educador de los futuros profesionales así como insuficiencias manifiestas para la comprensión de la influencia de los estilos de vida en función de la salud como estado de bienestar físico, psíquico y social. Se propone un modelo de formación para el autocuidado de la salud desde la relación entre lo educativo-contextual, y lo reflexivo-valorativo desde una concepción pedagógica dinamizada por los elementos teórico-prácticos del Karate-Do con acciones encaminadas desde la pedagogía para lograr en el profesional pedagógico adulto mayor una cultura que se manifieste en estilos de vida saludables en función de la salud individual y del colectivo.

PALABRAS CLAVE

Autocuidado de la salud; estilos de vida; componentes de la salud; determinantes de la salud.

ABSTRACT

Population aging is a contemporary social problem in which Cuba reaches important rates, so that from the policies outlined by the Cuban state, it is a

¹ Licenciado en Ciencias de la Cultura Física, Máster en Actividad Física en la Comunidad. Profesor Auxiliar de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Las Tunas. Cuba.

² Licenciado en educación Física, Doctor en Ciencias Pedagógicas en la especialidad Educación Física, profesor Titular de la Facultad de Cultura Física de La Universidad de Las Tunas. Cuba.

³ Doctor en Medicina, Profesor Asistente de la Universidad de Ciencias Médicas de la Universidad de Las Tunas.

priority to contribute to raising the quality of life of older adults in the different contexts in which they unfold. For this study, concepts such as science, technology, education for health and self-care of health are analyzed and it is proposed as an objective, to reflect on the role of science and technology in the education of the older adult pedagogical professional, to exercise the self-care of their health.

One of the main methods used in this research is the analysis and synthesis, which leads to establish generalization as theoretical synthesis of the livelihoods that promote the self-care studies of the health of the older adult pedagogical professionals. The general conclusion that is defended is that population aging reveals the development achieved by science and technology in Cuba, because it is a product, among other factors, of the achievements in medicine and education, and at the same time it constitutes a social challenge to be solved by science.

KEY WORDS

Self-care; health education; science; technology

INTRODUCCIÓN

El incremento del envejecimiento poblacional representa un reto sociocultural contemporáneo para la sociedad al considerar las consecuencias que esto conlleva desde el punto de vista social y económico. Según el Anuario estadístico de salud (2020), el porcentaje de adultos mayores en Cuba supera el 21,3 %, y para el año 2030 se espera alcanzar la cifra de 30 % lo que sustenta la necesidad de investigar el tema y preparar a las personas para afrontar el envejecimiento.

El tema es refrendado en los lineamientos del Partido Comunista de Cuba en sus VI y VII Congresos para la política económica y social y en el artículo 88 de la Constitución para atender a la población envejecida, el lineamiento 124 del VII Congreso (2016), expresa “Fortalecer las acciones de salud con la participación intersectorial y comunitaria en la promoción y prevención para el mejoramiento del estilo de vida, que contribuyan a incrementar los niveles de salud de la población”.

Para garantizar la labor educativa, en particular la salud de estudiantes y profesores se aprueba el Programa Director de Educación para la salud, que establece “(...) hay que trabajar para que (...) los problemas de salud estén integrados al proceso pedagógico (...)”. (1999, p. 1) y acota que la educación para la salud, se considera como: “Proceso de educación permanente basado en informaciones y acciones dirigidas a adquirir conocimientos, habilidades y valores que formen y propicien cambios de conductas negativas y fomentar estilos de vida saludables”. (1999, p. 4)

En sus objetivos, el programa plantea:

Contribuir a fomentar una cultura de salud que se refleje en estilos de vida más sanos de niños, adolescentes, jóvenes y trabajadores y desarrollar investigaciones que contribuyan al enriquecimiento teórico, práctico y metodológico del trabajo de educación para la salud en el ámbito escolar

Sin embargo, ni este documento ni las investigaciones derivadas de su implementación particulariza en los profesionales pedagógicos adultos mayores, lo que demanda trabajar para que el envejecimiento constituya una etapa de disfrute de la acumulación de experiencias, sabiduría y la obra realizada, con salud.

A partir del año 2000 la nueva legislación laboral en Cuba, generó la reincorporación de profesores jubilados, aspecto beneficioso para la sociedad y para el proceso de formación, sin embargo, con el envejecimiento aparecen enfermedades y/o limitaciones que dan al traste con su calidad de vida y actividad pedagógica lo que justifica investigaciones que sustenten una formación para el autocuidado de la salud en estos profesionales pedagógicos adultos mayores.

En el estudio de la bibliografía sobre Educación para la salud en profesionales pedagógicos se constata la diversidad de autores que tratan el tema. Se destacan algunos como: Rafael (2014) que investiga en docentes en formación inicial, hacia estilos de vida saludables, y aborda el autocuidado como una categoría de educación para la salud; Silva (2015) y Lescay (2016), aportan modelos pedagógicos para la prevención de drogas legales y la educación antialcohólica de los docentes en formación inicial, estudios significativos en universidades, aunque no aluden a los profesionales pedagógicos adultos mayores.

Respecto al adulto mayor, se destacan, Sanhueza (2005), Román (2005), García (2007), Verdecia (2010), que proponen actividades para aumentar la funcionalidad y el crecimiento personal en la Universidad del Adulto mayor, a partir de las individualidades y contextos.

Por su parte, Millán (2011) y Villena (2012), evalúan la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor en la comunidad con un enfoque clínico aunque sugieren la atención de aspectos educativos y Cabrera (2012), se centra en la integración social a partir de actividades recreativas. Estos estudios abordan el autocuidado desde la clínica, aunque precisan de Educación para la salud.

Según Araya, (2012):

Los procesos intelectuales envejecen con el paso del tiempo”, de ahí la importancia de educar a los profesionales pedagógicos adultos mayores para el autocuidado de la salud. Este autor vincula el autocuidado de la salud a su dimensión biológica a la práctica de actividades que las personas realizan con relación a su situación de salud y desarrollo personal. (p. 7).

Entre quienes investigan la relación con las artes marciales se encuentran Carazo, Ballesteros y Araya, (2002), que proponen el Taekwondo por su

influencia en la memoria y la inserción social, aunque se limitan a evaluar los efectos de la actividad física y no a la formación para el autocuidado de manera independiente. Otros como Roque, Tura, M. Torres, Medina, (2012) proponen la Práctica de Tai Chi en ancianos, para su longevidad, estudian variables y sientan pautas para desde la educación atender el autocuidado. Pinillos (2014), sugiere que la práctica de karate desarrolla las capacidades cognitivas de adultos, tesis que corrobora lo planteado por Mori, Otani & Imanaka (2002), aspecto que evidencia sus potencialidades en los docentes como vía para el autocuidado y elevar la calidad de vida.

En nuestro estudio se constató que existen manifestaciones que afectan los estilos de vida y desempeño de los profesionales pedagógicos adultos mayores, tales como:

Limitada práctica de ejercicios físicos y expresiones de cansancio.

Insuficiente incorporación a actividades de recreación física y extensión universitaria.

Se concibe la salud como ausencia de enfermedad.

No cuentan los profesionales pedagógicos adultos mayores con los recursos metodológicos para el cuidado de la salud.

Estas manifestaciones expresan la contradicción entre las exigencias planteadas al profesional pedagógico adulto mayor de educar, ser ejemplo en la práctica de vida saludable y la preparación para cuidar su salud, lo que atenta contra su calidad de vida y desempeño profesional, muestra la necesidad de que el profesional pedagógico adulto mayor incorpore conocimientos, habilidades y valores para el autocuidado de la salud individual y de sus educandos, ser ejemplo de vida responsable ante sus estudiantes para que contribuya a la formación integral de estos, promoviendo conductas saludables dado que por su experiencia y prestigio se erige como un líder con gran influencia educativa.

En la salud se plantean tres componentes: físico, psíquico y social. Este trabajo es una contribución a la teoría existente en el proceso de educación para la salud del profesional pedagógico adulto mayor al considerar las potencialidades desde la relación de una cultura de autocuidado de la salud con la reflexión auto reguladora en el envejecimiento y su transformación en la práctica, las relaciones que se establecen entre sus componentes y su combinación con los elementos teórico prácticos del Karate-Do dirigida a la formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor.

La propuesta surge de la representación y contextualización de los elementos relacionados con la formación para el autocuidado de la salud de los profesionales pedagógicos en la Universidad de Las Tunas con una visión personalizada, dirigida, integradora y consciente que propicie la autonomía para asumir el autocuidado de la salud acorde a sus necesidades, expectativas

y posibilidades, a tono con las exigencias socialmente declaradas en el Programa director de promoción y educación para la salud en el sistema nacional de educación y el Programa de atención al adulto mayor indicado por el INDER.

El modelo del profesional pedagógico plantea que el educador debe estar preparado para atender las necesidades personales y sociales, formar profesionales con un alto sentido de la responsabilidad individual y social, la labor educativa, que ame su profesión y tenga una jerarquía de valores, a partir de un proceso formativo que permita incorporar estilos de vida saludables. De ahí la importancia de una formación permanente que posibilite el autocuidado personal y a partir de su ejemplo lograr que los demás asuman estilos de vida saludables para la salud.

En la investigación, asumimos la definición de Valle. (2007, p. 11), que define el modelo como: “una abstracción de aquellas características esenciales del objeto que se investiga, que permite descubrir y estudiar nuevas relaciones y cualidades de ese objeto de estudio con vistas a la transformación de la realidad”, y los clasifica en: modelos educativos, modelos pedagógicos y modelos didácticos especificando que Modelo pedagógico, “se concibe como la representación de aquellos elementos esenciales del proceso para la formación del hombre, o de sus partes, que se caracteriza por ser conscientemente dirigido y organizado (escolarizado o no) a la consecución de objetivos socialmente determinados”.

El diseño y aplicación del modelo pedagógico para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor se justifica por:

- ✓ Los crecientes índices de envejecimiento poblacional y específicamente de los profesionales pedagógicos.
- ✓ Las exigencias individuales y sociales al profesional pedagógico de educar integralmente a sus estudiantes y a quienes forman parte de su entorno y ser él ejemplo en el cuidado de la salud individual y colectiva.
- ✓ Las consecuencias del proceso de envejecimiento en el individuo, la familia y la sociedad y la necesidad de propiciar una formación para la asunción consciente del autocuidado de la salud e incorporarla a su actuación profesional.
- ✓ Las características particulares y potencialidades del Karate-Do como medio eficaz para el cuidado de la salud en adultos mayores.

El modelo que se propone permite comprender, explicar e interpretar, desde la teoría pedagógica la formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor en el proceso de formación permanente, donde estos son protagonistas al asumir responsablemente su salud desde el bienestar personal y en el entorno laboral y social.

DESARROLLO

La formación permanente del profesional pedagógico se proyecta al desarrollo integral de su personalidad, que mejore su labor educativa. Esta investigación emerge del estado actual del objeto que revela las insuficiencias en el proceso de educación para la salud, relacionadas con el autocuidado del profesional pedagógico adulto mayor desde una orientación pedagógica.

El envejecimiento es un proceso natural, universal e irreversible que conlleva a limitaciones de carácter físico, psíquico y social en el individuo, que están interrelacionadas con el entorno, estas limitaciones pueden ser atenuadas con una actitud responsable por lo que conocerlas es el primer paso para una adecuada percepción del riesgo y emprender acciones en función de afrontarlas.

El análisis y la crítica de fuentes que desde las ciencias pedagógicas son portadoras de los antecedentes teóricos del campo en el objeto de esta investigación, revelaron las premisas del modelo para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor las cuales son:

- El proceso formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor requiere ser atendido desde lo vivencial, lo social y lo individual.
- El carácter integral y participativo para el autocuidado de la salud.
- El carácter sistémico y sistemático de la formación para el autocuidado.

El modelo del profesional pedagógico (2017) plantea que el educador debe estar preparado para atender las necesidades personales y sociales, formar profesionales con un alto sentido de la responsabilidad individual y social, la labor educativa, que ame su profesión y tenga una jerarquía de valores, a partir de un proceso formativo que permita incorporar estilos de vida saludables, ahí la importancia de la formación que posibilite el autocuidado personal y a partir de su ejemplo contribuir a que los demás asuman estilos de vida saludables.

En referencia a los modelos de educación física López, (2006, p. 26) plantea tres modelos: modelo médico, modelo psico-educativo y modelo socio cultural y precisa en el socio cultural el papel de la práctica del deporte y su utilidad en contraposición con las tendencias sedentarias y de ocio pasivo promoviendo un estilo de vida saludable (...), este modelo promueve la integración a la práctica del deporte y la actividad física de la familia y la comunidad en general, con un sentido ecológico, en función de mejorar la salud y calidad de vida.

En el modelo socio cultural se desarrollan el “Deporte educativo” y el “Deporte para todos”, con un enfoque dirigido a propiciar bienestar físico y psico social.

Modelo es definido por Valle, (2007, p. 11), como: “una abstracción de aquellas características esenciales del objeto que se investiga, que permite descubrir y estudiar nuevas relaciones y cualidades de ese objeto de estudio con vistas a la transformación de la realidad”, y los clasifica en: modelos educativos, pedagógicos y didácticos. En esta investigación asumimos la definición de

modelo pedagógico de este autor como: “La representación de aquellos elementos esenciales del proceso para la formación del hombre, o de sus partes, que se caracteriza por ser conscientemente dirigido y organizado (escolarizado o no) a la consecución de objetivos socialmente determinados”.

El diseño y aplicación del modelo pedagógico de formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor se justifica por:

Los crecientes índices de envejecimiento poblacional y específicamente de los profesionales pedagógicos.

Las exigencias físicas, psíquicas y sociales a que está sometido el profesional pedagógico de educar integralmente a sus estudiantes y a quienes forman parte de su entorno y ser ejemplo en el cuidado de la salud individual y colectiva.

Las consecuencias del envejecimiento en el individuo, la familia y la sociedad así como la necesidad de propiciar una cultura para la asunción consciente del autocuidado de la salud e incorporarla en su desempeño profesional.

Las características y potencialidades del Karate-Do como medio eficaz para el autocuidado de la salud de los adultos mayores acorde a sus necesidades.

El modelo emerge de la representación contextualizada de los elementos relacionados con la formación para el autocuidado de la salud de los profesionales pedagógicos adultos mayores en la universidad con una visión e intencionalidad integradora en su concepción y desarrollo, a tono con las exigencias declaradas en el Programa director de promoción y educación para la salud en el sistema nacional de educación y el Programa de atención al adulto mayor establecido por el INDER.

La relación del sujeto con su contexto está matizada por los contenidos aprehendidos por él y que se manifiestan en la transformación de sus estilos de vida y enriquecimiento socio-cultural en correspondencia con su desarrollo individual, la capacidad de reflexionar, analizar y decidir sobre su salud y adaptarse, transformarse o transformar el contexto en que se desarrolla.

Constituye una fortaleza la existencia de un “Programa director de promoción y educación para la salud” que rige en los centros educativos en Cuba y traza los objetivos por enseñanzas e incluye la formación del personal pedagógico, sin embargo, no precisa el trabajo con los profesionales pedagógicos adultos mayores acorde con sus características, necesidades y expectativas por lo que se impone prepararlos para asumir conscientemente el autocuidado de su salud y educar a quienes le rodean hacia estilos de vida saludables, que fomenten el desarrollo humano y mejoren su desempeño profesional.

En atención a lo anterior se valora como una contradicción la que se establece entre los requerimientos formativos del profesional pedagógico adulto mayor para el autocuidado de la salud según sus necesidades, expectativas y posibilidades y la carencia de contenidos implícitos de este en el Programa director de Educación para la salud.

El modelo propuesto constituye una contribución a la teoría existente en el proceso de Educación para la salud del profesional pedagógico adulto mayor a partir de sus potencialidades desde la relación de una cultura de autocuidado de la salud con la reflexión auto reguladora en el envejecimiento y su transformación en la práctica diaria. Se sustenta en la teoría, los elementos que lo componen, las relaciones que se establecen entre ellos y su vínculo con la formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor.

El modelo permite comprender, desde la teoría pedagógica la formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor en su formación permanente, donde este es protagonista al asumir responsablemente su salud desde el bienestar físico, psíquico y social en el entorno social, profesional y familiar a partir de los aspectos socioculturales del envejecimiento y las potencialidades propias para mejorar su desempeño profesional.

De ahí que el modelo que se aporta presenta las características siguientes:

Es pertinente, parte del problema que generó la investigación, expresa su valor profesional y social, así como su aplicabilidad en la formación para la salud.

Es novedoso al fundamentar científicamente las interrelaciones entre los contenidos educativos contextuales y reflexivos valorativos del autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor desde una concepción pedagógica dinamizada por las potencialidades del Karate-Do.

Es de naturaleza formativa al tener en cuenta el carácter instructivo, educativo y desarrollador, considerar las particularidades biopsicosociales del envejecimiento y operar con categorías de las ciencias pedagógicas dirigidas a la formación del sujeto.

Pondera el carácter desarrollador de la formación del profesional pedagógico para el autocuidado de la salud, vinculado a procesos culturales, sociales y medioambientales.

Es válido, pues ofrece una solución al problema y genera un efecto social al contribuir a mejorar el estilo de vida y desempeño profesional.

Favorece la toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado para el bienestar integral.

Atiende el contexto individual y colectivo en que se desempeña en correspondencia con sus necesidades de salud lo que lo hace muy significativo.

A continuación se expone la estructura donde se establecen los nexos entre los componentes del modelo pedagógico para el autocuidado de la salud.

El modelo para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor en la universidad con una orientación pedagógica emerge de la contradicción existente entre los requerimientos formativos del profesional pedagógico adulto mayor para asumir el autocuidado de la salud según sus

necesidades, expectativas y posibilidades y la carencia de contenidos implícitos en el Programa director de Educación para la salud.

Lo anterior atenta contra su desempeño y demanda una formación que implique conocimientos, habilidades y valores complementada con sus propias vivencias y lo induzca a reflexionar y tomar decisiones sobre los estilos de vida para transformarlos en función de su bienestar y mejorar su competencia y desempeño profesional.

El modelo está integrado por dos subsistemas: el educativo contextual y el reflexivo valorativo. El primero parte de concientizar que para disfrutar una vida plena se debe propiciar un buen estado de salud integral que potencie todas las capacidades del organismo, sus órganos y sistemas.



El subsistema Educativo contextual parte de la identificación de los riesgos para la salud lo cual posibilita al sujeto la toma de conciencia de los cambios que se van manifestando en su organismo y que de no ser correctamente interpretados y asumidos pueden acarrear trastornos a la salud, para ello se precisa la aprehensión de contenidos significativos que le posibiliten asumir responsablemente el autocuidado de manera, sistemática, precisa y personalizada al tomar decisiones que impliquen las transformaciones necesarias en su estilo de vida e influir en el entorno además de identificar la influencia que tiene el contexto y el propio ejercicio de la profesión en su bienestar integral.

En el subsistema Educativo contextual dinamizado por el Karate-Do se manifiesta un enfoque desarrollador que suscita la integralidad en la atención al autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor de la Universidad.

Lo formativo como máxima expresión de la educación se refiere a los contenidos del autocuidado para la salud, sus componentes, determinantes y su interdependencia, así como los fundamentos fisiológicos para desplegar

acciones que favorezcan el estado de salud de acuerdo a las necesidades y expectativas de cada individuo y sus posibilidades reales, comprende no solo los conocimientos sino las habilidades y los valores para mantener un bienestar integral.

En atención a lo anterior el profesional pedagógico adulto mayor precisa la identificación e interpretación de los componentes de la salud pues generalmente se concibe esta como la ausencia de enfermedad o se relaciona sólo con alteraciones somáticas. La salud posee tres componentes: el físico relacionado con el funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas, el psíquico y el social; estos tres componentes son interdependientes y cualquier desequilibrio de uno afecta a los demás provocando trastornos de la salud.

Estos componentes de la salud se manifiestan de manera particular en los adultos mayores pues las limitaciones propias del envejecimiento desde el punto de vista físico también influyen en las esferas psicológica y social, en ocasiones provocado por su falta de preparación y en otras de quienes con él se relacionan.

Estos componentes están determinados por otros factores, descrito en el capítulo I; el determinante biológico con sus particularidades genéticas, los sistemas de salud de atención a la población con políticas preventivas y terapéuticas, el medio ambiente con fuerte incidencia en el estado de salud y los estilos de vida; estos últimos determinantes pueden ser transformados por el propio individuo y son los que más aportan a un estado de equilibrio de los tres componentes.

En atención a lo anterior se ha de conocer el origen de las limitaciones de salud por el envejecimiento y otras generadas por la propia profesión , así como las acciones para evitarlas o atenuarlas, en estas edades son muy comunes las algias vertebrales y los trastornos en los sistemas cardiovascular y endocrino aunque también se manifiestan en otros órganos y sistemas como; pérdida de visión, audición, memoria, equilibrio, coordinación, fuerza muscular lo cual afecta el bienestar general y desempeño profesional al perturbar las esferas psíquica y social que tienden a deprimir el sistema inmunológico y propiciar la aparición de enfermedades.

En referencia a los estilos de vida se plantean la práctica sistemática de ejercicios físicos, alimentación saludable en horarios regulares, la correcta relación trabajo-descanso, las relaciones sociales fraternales y el control de emociones entre otras.

El uso del Karate-Do en función de la formación para el autocuidado de la salud se materializa mediante ejercicios motivadores, dirigidos y personalizados acorde a las características individuales, las demandas de salud con la valoración de los signos vitales como: frecuencia cardíaca, tensión arterial, índice de masa corporal, pulso máximo de entrenamiento y pulso de entrenamiento según los objetivos a lograr, evitar efectos desagradables y

evaluar su comportamiento para en caso necesario regular la carga o consultar a su médico..

Se precisa el cálculo e interpretación del índice de masa corporal de acuerdo a su edad y estatura, así como las vías y métodos para lograr el peso adecuado, la duración de las sesiones de ejercicios, la frecuencia, la intensidad y el tipo de ejercicio, pues existen contraindicaciones en estas edades.

El conocimiento de los fundamentos y principios elementales del ejercicio físico en estas edades y la influencia de este en el organismo a corto, mediano y largo plazo es vital para prevenir frustraciones y abandono de la actividad, así como lograr mayor eficacia en el cuidado de su salud.

El componente contextual abarca las circunstancias que influyen sobre el profesional pedagógico adulto mayor, sus propias particularidades intelectuales que inciden en los componentes de su salud, por las características de la profesión es generalmente sedentario, con una carga intelectual considerable, las relaciones con colegas, estudiantes y directivos que conjuntamente con las limitaciones materiales, las relaciones con la familia y la comunidad pueden generar estrés perjudicial para la salud por lo que debe dominar recursos de autocontrol.

Lo anterior unido al uso excesivo de la voz y la responsabilidad que entraña la formación de profesionales altamente preparados y comprometidos, así como las contradicciones intergeneracionales constituyen elementos que este profesional debe considerar para afrontar el autocuidado de su salud.

El medio ambiente, que comprende el aire, las plantas, los animales, las aguas, elementos que son interdependientes entre sí y con gran repercusión en la salud humana por lo que es vital su conservación al evitar la contaminación, lograr la sanidad vegetal la cual además de los alimentos que nos provee influye en la calidad del aire que respiramos. La higiene personal y las condiciones de vida y trabajo deben analizarse y de ser posible transformarlas pues de ello depende el estado de salud por su influencia en los tres componentes.

También debemos tener presente la salud animal pues además de ser fuente de alimentos y de ayudarnos en labores de trabajo, custodia, compañía y otras funciones, de no ser observados y atendidos correctamente pueden ser agentes transmisores de enfermedades que afectan al hombre. En el caso de los adultos mayores en ocasiones buscan la compañía de mascotas lo cual es favorable desde el punto de vista afectivo pero se deben observar reglas para que esto no constituya un riesgo de salud individual ni colectiva.

Lo analizado en este subsistema educativo contextual constituye la base orientadora para el autocuidado de la salud con un enfoque desarrollador que propicien al profesional pedagógico adulto mayor la formación para asumir con autonomía el autocuidado de la salud, consciente de su importancia para el bienestar tanto en el orden individual como colectivo y su desempeño

profesional a la vez que está estrechamente relacionado con el subsistema que se presenta a continuación.

En el subsistema reflexivo valorativo se atienden las vivencias y experiencias personales, positivas y/o negativas que el individuo acumula y que le provocan sensaciones de felicidad o rechazo, de autovaloración y valoración por quienes con él se relacionan y la percepción de estas vivencias constituye elemento esencial para la reafirmación o transformación de su estilo de vida.



A partir de los contenidos apreñidos para el autocuidado de la salud en estas edades y en atención a sus propias necesidades y expectativas el profesional pedagógico adulto mayor reflexiona, analiza sus vivencias y experiencias, se auto valora y en función de ello toma decisiones que impliquen las transformaciones necesarias en sus estilos de vida para la salud y mejorar el desempeño profesional.

Las experiencias derivadas de la práctica del Karate-Do dirigido al autocuidado de la salud, consciente de las potencialidades de este arte marcial para una ejercitación física personalizada acorde a las particularidades del profesional pedagógico adulto mayor, conllevan a que este se autoevalúe, reflexione e identifique sus necesidades y expectativas de salud, sus posibilidades reales para lograr los objetivos según sus intereses y ello requiere estilos de vida saludables.

A partir de estas transformaciones en sus estilos de vida y basado en los contenidos significativos apreñidos en el subsistema precedente, sus necesidades, expectativas y posibilidades, el profesional pedagógico adulto mayor adquiere una formación para la vida que propicia su desarrollo en aras de mejorar su desempeño profesional, así como las relaciones propias con colegas, estudiantes y directivos.

El modelo atiende desde lo sociológico la interacción del profesional pedagógico adulto mayor con familiares, estudiantes y colegas de los cuales recibe influencias en diferentes contextos de actuación: la universidad, el hogar y la sociedad en general, permite identificar y de ser necesario transformar el efecto

a partir de la formación y desarrollo de su personalidad, para ello es muy importante el conocimiento de técnicas de autorregulación y solución de conflictos.

El componente psíquico está muy estrechamente ligado al componente social, son interdependientes y en este sentido es muy importante la comunicación, la capacidad de reflexionar sobre las vías de afrontamiento a las influencias del medio tanto social como profesional con su dinámica propia.

Deben propiciarse las relaciones sociales, de intercambio fraternal, la práctica de ejercicios de Karate-Do por sus particularidades propicia la elevación de su autoestima tan importante en estas edades, pero deben ser planificadas con tino teniendo en cuenta las necesidades, posibilidades y expectativas individuales. Las observaciones aquí deben realizarse con un lenguaje positivo y motivador.

El Karate-Do por sus características se erige como medio eficaz para el autocuidado de la salud en los tres componentes y en el caso del físico por la asequibilidad de sus técnicas, con posturas amplias y equilibradas, factible para regular las cargas, tanto el volumen como la intensidad y la posibilidad de realizarlos en espacios reducidos sin necesidad de muchos recursos, pueden ejecutarse individualmente o en grupos lo cual es beneficioso para su socialización y mejora de la disposición psicológica.

Los ejercicios de Karate-Do correctamente seleccionados y personalizados, inciden en los diferentes órganos y sistemas del organismo, genera sensaciones propioceptivas agradables, propicia sensación de seguridad, desde el punto de vista social facilita el intercambio con otras personas por lo que influye positivamente en los tres componentes de la salud, es un elemento motivador para la actividad sistemática y propicia un estado de bienestar en un ambiente fraternal.

Los valores que el Karate-Do promueve en sus practicantes, el conocimiento de la rica historia de este milenario arte marcial así como sus reglas, enriquecen la cultura del individuo, la ejecución de las técnicas no sólo lo dotan de una mayor capacidad de defensa contra potenciales adversarios sino que permite ejercitar todos los músculos y articulaciones de nuestro cuerpo, preservar o aumentar la amplitud articular, así como la influencia de estos ejercicios en los sistemas cardiovascular y respiratorio muy beneficiosos en estas edades.

Entre las bondades del empleo del Karate-Do para el autocuidado de la salud está la facilidad para dosificar las cargas al considerar elementos básicos de la metodología del ejercicio físico, calcular e interpretar los parámetros antropométricos así como el trabajo con la frecuencia cardíaca y la tensión arterial para mayor efectividad y evitar accidentes o estados de malestar.

Además posibilita considerar el índice de masa corporal (IMC), e identificar las causas y fundamentos de los efectos del ejercicio físico en el organismo,

manteniendo la motivación a pesar de algún efecto indeseable como las algias transitorias producto de la concentración de ácido láctico en el músculo.

Tanto los componentes de la salud como los determinantes están estrechamente relacionados e influenciados recíprocamente, cada uno incide en la calidad de los demás y por ello la importancia de adquirir una cultura que permita asumir el autocuidado de la salud consciente, planificado, individualizado y contextualizado que propicie bienestar. Esta formación posibilita afrontar las exigencias profesionales, la interacción con personas jóvenes con sus posibles conflictos intergeneracionales, las cargas laborales, sociales y familiares que de no ser debidamente identificadas, interpretadas y controladas resultan en trastornos de la salud.

La aprehensión de los contenidos para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor, científicamente concebidos, motivadores y flexibles dinamizados por los ejercicios del Karate-Do, eleva la cultura sobre este arte marcial y constituye una herramienta para afrontar las adversidades, transformar el contexto y de forma general mejorar el desempeño de estos profesionales, jerarquiza sus prioridades y asigna a la salud la importancia requerida.

Los subsistemas descritos anteriormente favorecen en el profesional pedagógico adulto mayor una cultura de autocuidado de la salud que se manifiesta en la asunción de estilos de vida saludables que le permita no solo mejorar su bienestar general para sí, también se verá reflejado en quienes con él se relacionan y favorece un mejoramiento de su desempeño profesional.

CONCLUSIONES

En la formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor se debe atender los contenidos educativos contextuales y reflexivos valorativos desde una concepción pedagógica.

Los contenidos del Karate-Do constituyen un importante medio dinamizador de los contenidos para el autocuidado de la salud.

Se deben considerar las particularidades biopsicosociales del envejecimiento dirigidas a la formación del sujeto.

La aprehensión de los contenidos significativos para el autocuidado de la salud favorece la reflexión y toma de decisiones sobre cambios en los estilos de vida.

En la formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor se debe atender el contexto individual y colectivo en que se desempeña en correspondencia con sus necesidades de salud lo que lo hace muy significativo.

La formación para el autocuidado de la salud del profesional pedagógico adulto mayor que abarque los elementos educativos contextuales y reflexivos valorativos dinamizados por los contenidos del karate-Do se ajusta a los

requerimientos para estas edades, favorece el desarrollo de estilos de vida saludables y mejora su actividad pedagógica profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PCC. Actualización de los lineamientos de la política económica y social del Partido y la Revolución para el período 2016- 2021 aprobados en el 7mo Congreso del Partido en Abril de 2016 y por la Asamblea Nacional del Poder Popular en Julio de 2016. Agosto de 2016. Editora política. Cuba.

PCC. (2016). Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, VI Congreso del Partido Comunista de Cuba, Aprobado el 18 de abril de 2011.

Pérez, S. (2016). *Plan de estudio. Programa técnico de Shotokan Karate-Do en Cuba*. Material en soporte digital. La Habana. Cuba

Cernuda, A. (2019). Beneficios de la práctica del Karate-Do. (Soporte digital) <http://fepuka.net>.

MES-MINSAP. (2003). Programa director de promoción y educación para la salud en el sistema nacional de educación. Cuba.

_____ (1999). *Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

Araya Gutiérrez, A. (2012). *Manual de autocuidado de la salud. Cartillas Educativas*. Colección Adulto mayor. Pontificia Universidad Católica de Chile. Chile.

INDER. (2016). *Orientaciones para el trabajo con el programa del adulto mayor y orientaciones metodológicas*. La Habana. Cuba.

INDER. (2015). *Indicaciones para el área funcional de la actividad física comunitaria en el periodo 2015- 2016*. La Habana. Cuba.

Chávez, J. (2009). *Principales corrientes y tendencias a inicios del siglo XXI de la Pedagogía y la Didáctica*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

Chávez, J. (2009). *Acerca de la Pedagogía*. La Habana: Soporte digital.

Álvarez Sintés, R. (2001). *Temas de Medicina General Integral*, La Habana: Cuba. Ed. Ciencias Médicas.

Constitución de la República de Cuba. (2019). La Habana: Ed. Política.

García, G. y F. Addine. (2002). *Compendio de Pedagogía*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

Barros Lezaeta, C. (2007). Calidad de vida de personas mayores: Instrumentos para el seguimiento políticas y programas. Bienestar subjetivo, Santiago de Chile, Soporte digital.

Cabares Flores, L. (2007). Tercera edad necesidad de educación en el adulto mayor. En *Multimedia Construyendo Saberes*. Cómo enseñar al Adulto Mayor. APC.

Calidad de vida. Artículo de la enciclopedia libre Universidad en Español. [Serie en Internet]. 2007 [citado 19 oct. 2007]; [aprox. 6p]. Disponible en: http://enciclopedia.us.es/index.php/Calidad_de_vida.

Canfux Gutiérrez, J. Y E. marbot. (2006.). Hacia la Pedagogía del adulto mayor. CD Maestría en Ciencias de la educación.

Canfux, (2003). Acerca del estudio de la reflexión y criticidad en el pensamiento del profesor universitario. En *Revista Cubana de Educación Superior*. Vol. XXIII, No. 1.

Ceballos Díaz, J. L. (2006). Características sociales y físicas del adulto mayor. CD Maestría Actividad Física en la Comunidad de Cultura Física, La Habana, Instituto Superior de Cultura Física Comandante Manuel Fajardo,

_____ (2001). Orientaciones metodológicas para el trabajo con la tercera edad, CD Universalización de la Cultura Física.

Carazo Vargas. P., Ballesteros Umaña., C y Araya Vargas, G. (2002). Funcionamiento cognitivo y físico en adultas mayores que participan en un programa de taekwondo. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, Vol. 2(1), 1-

Carazo Vargas. P. (2001). Actividad física y capacidad funcional en el adulto mayor: el taekwondo como alternativa de mejoramiento. *Revista Educación*, Vol. 25(2)

Condemarín L. L., Evangelista A, M. y Benvidez, Y. M. (2015). Nivel de autocuidado de los adultos mayores atendidos en el programa del “adulto mayor” del centro de salud de José Leonardo Ortiz. *Revista Salud & Vida Sipanense*. Vol.2(2).

Millán Méndez, I. (2011). Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor en la comunidad. *Revista Cubana de Enfermería*. Vol. 26(4), pp. 222-234.

Pinillos Ribalda, M. (2014). Efectos positivos del entrenamiento de Karate-Do en las capacidades cognitivas asociadas a la edad. *Revista Médica y ciencias de la actividad física y deporte*, vol. 10 (10), 1-22.

Roque Álvarez, O., Tura Díaz, M., Torres Marín. J., y Medina Martínez, L. (2012). Práctica de Tai Chi en ancianos, alternativa para mejorar su longevidad. *Revista Ciencias Médicas*. Vol.16(3).

Verdecia Rosés, M. E. (2010). *Estrategia socioeducativa para el establecimiento de proyectos de vida en el anciano*. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Santiago de Cuba. Cuba.

Yanes García, M. G. (2006). *Percepción de la Calidad de vida del Adulto Mayor Primeros frutos de la Intervención*. Cienfuegos. Cuba.

Benítez Ríos, M. (2010). *El bienestar subjetivo desde el proceso de longevidad satisfactoria: un reto en la educación del adulto mayor*. Tesis en opción al título de Máster en Ciencias de la educación. Las Tunas. Cuba.

Rafael, L. (2014). *La promoción de la salud en los docentes en formación inicial. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas*. Universidad de Ciencias Pedagógicas “Pepito Tey”. Las Tunas.

Valle, A., (2007). *Metamodelos de la investigación pedagógica*. Cuba. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.

Requeiro, R. (2008). *Preparación para el autocuidado de la salud. estudio e intervención en profesores generales integrales del municipio de Cumanayagua*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias pedagógicas. Cienfuegos. Cuba.

Baxter, E. (2006). *La escuela y el problema de la formación del hombre*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Cuba.

Addine, F. (2006). *Principios para la dirección del proceso pedagógico*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Cuba.

Silvestre, M. (2006). *El proceso de enseñanza aprendizaje y la formación de valores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Cuba.

MINSAP. (2021). *El Programa de Atención al Adulto Mayor en Cuba apuesta por una vejez activa y saludable*. <http://salud.msp.gob.cu/el-programa>. Revisado el 7 de abril de 2021. Habana. Cuba.