



Lidia Hernández Olivo

Profesionalización docente

Plan de acción

“La salud física y mental del docente moderno”

MAYO, 2020

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo es una propuesta de acciones a implementar en un ciclo escolar, para evitar y/o prevenir diversas enfermedades a los docentes.

Estas actividades son propuestas para los docentes de una escuela Secundaria, donde los profesores laboran por horas y en ocasiones se presenta tiempo libre donde pueden realizar las actividades propuestas en relación con el Ejercicio físico y mental; Técnicas de relajación y yoga, Revisiones medicas, Cultura y espaciamiento, Consejo Técnico y Asesorías sobre una alimentación balanceada.

Por lo tanto, la mejor estrategia en la mejora de la salud física y mental de los docentes es a través de la prevención de diversas enfermedades; y la prevención significa prever y actuar antes de que se produzcan consecuencias negativas a su salud.

Cronograma de actividades para la salud física y mental del docente

Actividad	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Ejercicio físico	✗		✗		✗		✗		✗		✗	
Ejercicio mental			✗			✗			✗			✗
Técnicas de relajación y yoga		✗		✗		✗		✗		✗		✗
Revisión médica				✗				✗				✗
Cultura y esparcimiento		✗				✗				✗		
Consejo Técnico	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Asesoría sobre alimentación	✗						✗					

Ejercicio físico

Tanto el ejercicio en sí como el deporte y la actividad física, sobretodo si se mantiene en el tiempo y se practica de manera regular, habitual y a ser posible diaria, puede ser sumamente destacado y útil para la salud.

Muy Interesante

Actividad: en la jornada de trabajo realizaran el siguiente ejercicio durante los meses marcados en el cronograma, tres veces por semana, durante 10 minutos antes de salir al descanso.

Se integraran a la rutina de ejercicio, administrativos, docentes, alumnos y personal que labora dentro de la institución.

Caminar 3 minutos, trotar 2 minutos, repetir 2 veces para un total de 10 minutos.

Ejercicio Mental

Existen algunos ejercicios, como por ejemplo la gimnasia cerebral, que sirven para potenciar el funcionamiento cerebral. La gimnasia cerebral incluye una serie de ejercicios corporales que ayuda a unir mejor las conexiones entre el cerebro y el cuerpo, ayuda a desbloquear los puntos de tensión y a disminuir el estrés.

Portal Vida Sana

Actividad: el docente tomará dos sesiones por mes de 50 minutos, donde pasará al salón de computo a realizar distintos ejercicios mentales como son: crucigramas, rompecabezas, encontrar diferencias, sopa de letras, Memorama y cuadros mágicos..

Técnicas de relajación y yoga

Las técnicas de relajación y yoga es el antídoto ideal para reducir el estrés y revertir sus efectos negativos en el cuerpo y la mente. El yoga en sí está hecho para dar a los individuos las herramientas para balancear sus vidas y encontrar la armonía. Promueve una vida saludable y un estado de SER saludable.

Yoga de Relajación para Principiantes

Actividad: se le proporcionará al docente un CD con diversas técnicas de relajación y yoga, proponiéndole que en casa realice una vez por semana 30 minutos los ejercicios durante los meses marcados en el cronograma.

Revisión médica

La importancia de realizar revisiones medicas periódicamente es porque muchas enfermedades a sus inicios no se aparecen sus síntomas, y cuando, los síntomas aparecen ya la enfermedad se encuentra en un estado muy avanzado, es por eso que se recomienda que se realicen análisis médicos, para asegurarse de que el estado de salud se encuentra en perfectas condiciones y para en caso contrario llevar a cabo un tratamiento a tiempo antes de que sea demasiado tarde.

FarmaCon

Actividad: de forma individual el docente asistirá a su unidad salud para que se realice una revisión médica en los meses marcados en el cronograma; en caso de requerirlo, solicitar estudios y tratamiento médico.

Cultura y esparcimiento

La recreación y el esparcimiento tienen como objetivo contribuir a brindar bienestar, ese que se evidencia en el equilibrio de las personas y que nos permite diferenciar entre quienes se ven felices y quiénes no.

MAS VIDA

Actividad: los docentes participaran en las siguientes visitas guiadas:

- ✓ Museo “Dolores Olmedo”
- ✓ Presentación del ballet folclórico de “Amalia Hernández”
- ✓ Parque ecológico “El nido”

Las visitas se realizarán en días sábados dentro de los meses marcados en el cronograma; pueden ser acompañados por sus familiares.



Consejo Técnico

Actividad: en las sesiones de Consejo Técnico se dará prioridad a realizar el trabajo administrativo para que exista una descarga de trabajo y el docente no se lleve actividades fuera del centro escolar.

Las actividades que se desarrollan en cada sesión del CTE deben programarse en función de las prioridades para la mejora educativa a partir del contexto específico y las necesidades particulares de cada centro escolar...

El ABC de la educación por competencias

Asesoría sobre alimentación

La comida sana te ayuda a ser una persona más saludable.

Una alimentación saludable, a base de comida sana, te ayuda a mantener tu sistema inmune, por lo que estarás evitando gripes, resfriados o cualquier otra enfermedad viral que pueda afectar tu cuerpo. Cuando tu sistema inmune actúa de una manera correcta, es capaz de luchar con todo tipo de virus que pueda enfermarte, por lo que, al consumir comida sana, te mantienes saludable.

SAIN Salud Integral

Actividad: se pedirá apoyo al Centro de Salud de la Comunidad para que asista a la institución y se impartan asesorías sobre Cómo Llevar Una Alimentación Sana.

Las asesorías se realizarán dentro del horario laboral, en los meses marcados en el cronograma

Conclusión

Mi propuesta de acciones para prevenir enfermedades en los docentes es pensada en mi propia práctica docente; y me gustaría que en verdad se aplicará, porque sí es lo que verdaderamente se necesita para realizar nuestra labor con eficiencia y eficacia.

Ahora bien, para que el docente puedan realizar en un cien por ciento su actividad educativa es preciso que tenga gusto por la práctica docente; realice su trabajo de buen humor y con actitudes positivas; realice ejercicio físico, mental y de relajación, además de llevar una alimentación adecuada manteniendo hábitos sanos de vida.

Por tanto, la base necesaria de la vida de una persona es la salud física y mental, donde estas acciones harán que el docente lleve una vida lo más saludable, para que pueda enfocar sus días con un mejor estado de ánimo, con más vitalidad y energía, y con mejores expectativas a futuro.

REFERENCIAS

- ▶ Arboleda Naranjo, L.H. Beneficios del ejercicio. Recuperado el 6 de septiembre de http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_8.pdf
- ▶ Ayuso, J. (S/A). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/1341Ayuso.pdf>, el 30 de junio de 2016
- ▶ Guillén C, J. Emociones positivas en el aula: una cuestión de actitud. Escuela con cerebro. Recuperado el 6 de septiembre de <http://escuelaconcerebro.wordpress.com/2014/06/15/emociones-positivas-en-el-aula-una-cuestion-de-actitud/>
- ▶ Hábitos alimentarios y estilos de vida saludable. Recuperado el 6 de septiembre de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/663/2/06%20ENF%20405%20GU%C3%8DA.pdf>
- ▶ Silvero, M. (2007). Estrés y desmotivación docente: el síndrome del “profesor quemado” en educación secundaria. Recuperado de <http://dspace.unav.es/dspace/bitstream/10171/9010/1/12%20Notas%20Nb.pdf>, el 30 de junio de 2016