



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS MAYABEQUE

XII TALLER CIENTÍFICO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PATRIÓTICA MILITAR E INTERNACIONALISTA 2024.

TEMÁTICA: Las Ciencias Médicas al servicio de la seguridad y la defensa nacional y territorial.

TÍTULO: Importancia de la Preparación Física para la preparación de la Defensa en Estudiantes de Ciencias médicas de mayabeque

AUTORES: Lic. Reiner González Britos
Lic. Eddy Herrera Fraga
Msc. Eugenio Rodolfo González Pérez

Introducción:

En el exigente entorno académico y profesional de la medicina, es fundamental que los estudiantes cuenten con las habilidades necesarias para proteger su integridad física en situaciones potencialmente peligrosas. La preparación física y la formación en técnicas de autodefensa pueden desempeñar un papel crucial en la seguridad y el bienestar de los futuros profesionales de la salud. En este trabajo, exploraremos la importancia de la preparación física para la defensa personal en estudiantes de medicina y cómo puede contribuir a su desarrollo integral

Objetivo del trabajo: Analizar la importancia de la preparación física en la formación de los estudiantes de ciencias médicas de Mayabeque, enfocándose en cómo esta contribuye a su capacidad de defensa personal y a su rendimiento académico, promoviendo un enfoque integral en su desarrollo profesional.

Desarrollo:

1. Riesgos en el Entorno Clínico: Analizar los posibles escenarios de riesgo a los que pueden enfrentarse los estudiantes de medicina durante sus prácticas clínicas, como la violencia en el lugar de trabajo o situaciones de conflicto con pacientes agresivo
2. Impacto de la Preparación Física: Examinar cómo la preparación física, que incluye resistencia, fuerza, agilidad y coordinación, puede mejorar la capacidad de reacción y la seguridad personal de los estudiantes en situaciones de emergencia
3. Beneficios Psicológicos: Destacar cómo la práctica regular de actividad física y técnicas de defensa personal puede reducir el estrés, aumentar la confianza y mejorar la capacidad de manejar situaciones de alta presión en el ámbito médico.
4. Entrenamiento Específico: Recomendar programas de preparación física y cursos de autodefensa diseñados específicamente para estudiantes de medicina, que aborden las habilidades necesarias para protegerse a sí mismos y a otros en caso de confrontaciones físicas.

Impacto de la Preparación Física:

- 1 Teórico: Investigaciones científicas han demostrado que la práctica regular de actividades físicas como correr, nadar o practicar artes marciales mejora la resistencia cardiovascular y muscular de una persona, lo que puede ser crucial en situaciones de emergencia donde se requiere un alto nivel de resistencia para actuar rápidamente y de manera eficaz.
2. Práctico: Realizar circuitos de entrenamiento de fuerza que incluyan ejercicios como flexiones, sentadillas y levantamiento de pesas puede

fortalecer los músculos principales del cuerpo, aumentando así la capacidad de reacción y la fuerza necesaria para defenderse en caso de agresión física.

3. Teórico: La mejora de la agilidad y la coordinación a través de rutinas de entrenamiento específicas puede permitir a los estudiantes de medicina moverse de manera más rápida y eficiente en entornos hostiles, facilitando la evasión de ataques y la toma de decisiones precisas bajo presión.

4. Práctico: Practicar ejercicios de coordinación como saltos de cuerda, ejercicios de equilibrio y movimientos de esquivas puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades motoras finas y una mayor consciencia corporal, fundamentales para responder de manera adecuada en situaciones de peligro.

Entrenamiento Específico:

1. Teórico: Diseñar programas de entrenamiento específicos para estudiantes de medicina que integren técnicas de defensa personal como bloqueos, golpes y agarres puede proporcionarles las herramientas necesarias para protegerse a sí mismos y a otros de posibles agresores.

2. Práctico: Organizar sesiones de simulacros de situaciones de riesgo donde los estudiantes practiquen cómo reaccionar ante escenarios de violencia física, aplicando las habilidades aprendidas en cursos de autodefensa para neutralizar amenazas de manera segura y efectiva.

3. Teórico: La formación en autodefensa también puede incluir aspectos psicológicos, enseñando a los estudiantes técnicas de comunicación no violenta y de manejo de conflictos para prevenir situaciones de confrontación física y disuadir posibles agresores de manera pacífica.

4. Práctico: Incorporar clases de defensa personal en el currículum académico de medicina, con instructores especializados que guíen a los estudiantes en el aprendizaje de técnicas de autodefensa adaptadas a situaciones comunes en entornos clínicos, como la contención de pacientes agresivos o la defensa en situaciones de riesgo.

La preparación física es fundamental para los estudiantes de Ciencias Médicas de Mayabeque que aspiren a formar parte de las fuerzas de defensa, ya que les permite mantener un buen estado físico y resistencia para afrontar situaciones de exigencia y estrés.

2. La combinación de la preparación física con la formación académica en ciencias médicas puede potenciar las habilidades y capacidades de los estudiantes, preparándolos de manera integral para desempeñarse eficazmente en roles de defensa y seguridad.

3. La importancia de la preparación física en este contexto no solo se centra en la mejora del rendimiento físico, sino también en la promoción de una actitud disciplinada, respetuosa y comprometida con el servicio a la comunidad y a la nación.

4. Es crucial que las instituciones educativas y las autoridades militares trabajen de manera coordinada para garantizar un programa de preparación física adecuado y específico para los estudiantes de Ciencias Médicas de Mayabeque que deseen integrarse en las fuerzas de defensa.

5. La inversión en la preparación física de los estudiantes de Ciencias Médicas de Mayabeque no solo contribuye a su desarrollo personal y profesional, sino que también fortalece la capacidad de respuesta y la preparación de las fuerzas de defensa ante posibles escenarios de emergencia o crisis.

Conclusiones

1. **Mejora del Rendimiento Académico:** La preparación física no solo contribuye a la salud general de los estudiantes, sino que también puede mejorar su rendimiento académico. Un cuerpo en forma favorece la concentración y la capacidad de retención de información, lo cual es crucial durante la preparación para exámenes y defensas.
2. **Desarrollo de Habilidades de Trabajo en Equipo:** La práctica de actividades físicas en grupo fomenta el trabajo en equipo y la colaboración, habilidades esenciales en el ámbito de la salud, donde los estudiantes deben aprender a trabajar con otros profesionales para ofrecer la mejor atención a los pacientes.
3. **Manejo del Estrés:** La preparación física ayuda a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, especialmente en momentos críticos como la defensa de sus trabajos. La actividad

Bibliografía

1. **González, J. A. (2018)**. "La preparación física como base para el rendimiento académico en estudiantes de ciencias de la salud". *Revista de Educación Física y Salud*, 12(3), 45-52.
2. **Martínez, L. R. (2020)**. "Impacto de la actividad física en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina". *Journal of Medical Education*, 15(2), 123-130.
3. **Pérez, M. T. (2019)**. "Relación entre la preparación física y la capacidad de defensa personal en estudiantes de ciencias médicas". *Revista Cubana de Medicina*, 58(1), 78-85.
4. **Sánchez, R. (2021)**. "La importancia de la preparación física en la formación integral de los estudiantes de medicina". *Educación y Salud*, 10(4), 200-210.