



Matilde Riquelme Pérez:
mati_riquelme@yahoo.es

Taller

Metodología de educación para la salud

M. Riquelme Pérez

Pediatra. CS La Chopera. Alcobendas, Madrid. España.

INTRODUCCIÓN

La práctica profesional de la promoción de la salud (PS) obtuvo su primer reconocimiento internacional con la carta de Ottawa de 1986. Esta definía la PS como “el proceso que proporciona a las personas los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre los determinantes de la salud, mejorando así su salud”.

Según la Organización Mundial de la Salud, la educación para la salud (EpS) puede definirse desde dos vertientes. Por un lado, la EpS consiste en proporcionar a la población los conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para la promoción y protección de la salud. Por otro, la EpS contribuye a capacitar a los individuos para que participen activamente en definir sus necesidades y elaborar propuestas para conseguir unas determinadas metas en salud.

La finalidad, pues, de la EpS no es tanto que se lleven a cabo comportamientos definidos y prescritos por el experto, sino facilitar que las personas movilicen sus propios recursos y desarrollen capacidades que les permitan tomar decisiones conscientes y autónomas sobre su propia salud. La educación se entiende, por tanto, como un proceso por el cual las personas son más conscientes de su realidad y del entorno que les rodea, ampliando sus conocimientos, valores y habilidades que les permitan desarrollar capacidades para adecuar

sus comportamientos a la realidad. Y ello se produce a través de sus propias experiencias, vivencias y conocimientos, reorganizándolos y modificándolos ante los nuevos conocimientos o experiencias que se dan en el proceso educativo.

En la educación, los contenidos son los factores relacionados con los comportamientos humanos. Estos factores pueden ser **ambientales** (grupos sociales, condiciones de vida, recursos y modelos culturales) y **personales** (creencias, actitudes, valores y habilidades). Todos ellos influyen en las capacidades y comportamientos de las personas. Para que la persona aprenda se considera esencial un aprendizaje significativo, la persona aprende desde sus experiencias, sus vivencias, sus conocimientos reorganizándolos y modificándolos según sus nuevas informaciones y experiencias que se dan en el proceso educativo.

Para que la situación de enseñanza-aprendizaje sea eficaz, las personas deberán: a) ser más **conscientes** de su situación (conocer y expresar su situación); b) **profundizar** en ella (aumentar los conocimientos, analizar causas y reflexionar), y c) **actuar** (desarrollar recursos y habilidades, tomar decisiones, experimentar la realidad, evaluarla y reajustarla). En resumen, se trata de facilitar que las personas conozcan la situación en la que se encuentran y hablen de ella. Y para eso, hay que *ayudar a pensar*, más que decirles lo que tienen que hacer.

Es importante que las personas encuentren sus propias soluciones, no se trata de prescribir comportamientos sino de promoverlos.

En este sentido, para llegar al cambio, lo primero es conocer en qué momento personal está cada uno frente a un comportamiento, una actitud o una habilidad.

Así, Prochaska y Diclemente plantean un modelo espiral del proceso de cambio en cinco etapas. Este modelo tiene en cuenta cómo es el comportamiento de la persona, si quiere cambiar o no, si hace este cambio o no y si lo mantiene en el tiempo. Las etapas son:

1. **Precontemplación:** no hay ninguna intención de cambio en un futuro próximo. No es que no se vea la solución, es que no se ve el problema.
2. **Contemplación:** se tiene consciencia de que existe un problema y se piensa en superarlo, pero aún no se ha decidido pasar a la acción.
3. **Preparación:** se combinan intención y toma de decisión, se empiezan a introducir pequeños cambios.
4. **Acción:** se modifica a sí mismo o misma modifica su comportamiento, su entorno con el fin de superar el problema.
5. **Mantenimiento:** persisten y se consolidan los resultados obtenidos en su acción.

Es importante entender que en este tipo de trabajo educativo son más útiles enfoques de pedagogía activa e interactiva, que enfoques tradicionales. Para ello es necesario contar con la participación activa de la persona que aprende.

SESIONES EDUCATIVAS INDIVIDUALES Y GRUPALES

Para programar y lograr un aprendizaje significativo en estas sesiones educativas no basta con dar un consejo/información en la consulta y/o una charla grupal si no que se requiere varias sesiones individuales (Tabla 1) o grupales (Tabla 2). Además, se debe utilizar técnicas pedagógicas activas.

Existen numerosas clasificaciones de métodos y técnicas educativas. Utilizamos la clasificación de las técnicas educativas dirigidas al aprendizaje y que relacionan distintos tipos de técnicas con diferentes objetivos de aprendizaje, obtenidas de los cursos de EpS de M.^ª José Pérez Jarauta del Instituto de Salud Pública de Navarra.

CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS EDUCATIVAS

Las técnicas educativas deben ser adecuadas a los objetivos que nos proponemos y a los contenidos que desarrollamos. Estas son:

- Técnicas de encuentro: constituyen el inicio de la relación y el proceso educativo. Facilitan la configuración de un adecuado encuentro profesional/participantes en la configuración como grupo en la educación grupal. Favorecen la motivación y la implicación de los participantes en su propio proceso educativo. Se utilizan: acogida, presentación y contrato educativo.
- Técnicas de investigación en aula: facilitan a las personas conocer su situación y cómo la viven. Son útiles fundamentalmente para expresar, reflexionar y organizar sentimientos, conocimientos, experiencias. Entre las técnicas utilizadas tenemos: tormenta de ideas, rejilla, foto-palabra, cuestionarios, Phillips 66, frases incompletas.
- Técnicas expositivas: ayudan al grupo a aumentar conocimientos que le posibiliten profundizar en la situación, verla de otra manera. Son útiles para la transmisión, reorganización de conocimientos, información... Entre otras, se utilizan: exposición teórica con discusión, lección participada, repetición, lectura con discusión, video con discusión...
- Técnicas de análisis: ayudan al grupo a pensar y facilitan que cada cual encuentre sus propias soluciones: analizar situación y causas, actitudes, sentimientos... Se utilizan con mayor frecuencia: análisis de textos, análisis de problemas y alternativas de solución, discusiones de

Tabla 1. Técnicas educativas individuales	
Proceso de aprendizaje	Técnicas educativas individuales
Encuentro y contrato	Técnicas de acogida y negociación
Expresar sus preconceptos, modelos previos, experiencias	Técnicas de expresión
Reorganizar informaciones	Técnicas de información
Analizar y Reflexionar	Técnicas de análisis
Desarrollo y entrenamiento de habilidades	Técnicas de desarrollo de habilidades
Otros objetivos	Otras técnicas del aula y fuera del aula

Tabla 2. Técnicas educativas grupales	
Proceso de aprendizaje	Técnicas educativas grupales
Expresar sus preconceptos o modelos previos, su experiencia	Técnicas de investigación en el aula
Reorganizar informaciones	Técnicas expositivas
Analizar y Reflexionar	Técnicas de análisis
Desarrollo o entrenamiento de habilidades	Técnicas para el desarrollo de habilidades
Otros objetivos	Otras técnicas en el aula y fuera del aula

distintos tipos (en grupo pequeño o grande, abiertas o estructuradas)...

- Técnicas de desarrollo de habilidades: son esencialmente útiles para entrenarse en habilidades concretas (sicomotoras, personales y sociales) y desarrollar la capacidad para actuar, comportarse en situaciones reales e introducir los cambios que haya decidido. En este grupo se utilizan escenificaciones, análisis de las situaciones y juegos.
- Otras técnicas: como son investigaciones realizadas fuera del aula, distintos tipos de trabajos en grupo, ejercicios, tareas para casa...

EL ROL DEL/A EDUCADOR/A

En este tipo de trabajo educativo el profesional desempeña un rol de facilitación, de ayuda y de apoyo. Los y las participantes son quienes aprenden, el educador o la educadora facilita y orienta. A destacar:

- Funciones, asociadas al rol. Es fundamental la preparación de la sesión y la gestión de las actividades educativas, el tiempo, el espacio donde se desarrolla la actividad, el clima.

- Actitudes, entre las que tenemos: aceptación, congruencia, valoración positiva y empatía. Y a nivel más concreto el clima que se crea en la sesión algunos comentan que el clima es un reflejo de la comunicación educador y educando.
- Habilidades: La comunicación constituye una herramienta básica del profesional en la práctica médica diaria pero es una habilidad especialmente importante en el trabajo de la EpS. Son elementos importantes del proceso de comunicación: la transmisión de mensajes, la escucha y recepción de mensajes y la respuesta.

ELABORACIÓN DE UN PROYECTO EDUCATIVO

Antes de plantearnos una intervención, es necesario conocer la situación de la que partimos. Para ello realizaremos:

1. **Identificación de las necesidades.** La identificación de las necesidades que pueden ser susceptibles de actividades educativas es la primera fase del proceso de planificación. Nos permitirá definir los objetivos y actividades más adecuadas a las necesidades y a la realidad del colecti-

vo con el que vamos a trabajar. Una vez identificadas las necesidades le daremos un orden de prioridad. Para ello tendremos que tener en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas personas tienen necesidad?
- ¿A quién preocupa?
- ¿Quién está dispuesto a aprender?
- Los y las profesionales sociosanitarios/as, ¿están capacitados/as para orientar en el aprendizaje?

2. Análisis de la situación. Cuando hemos decidido que hay una necesidad que abordar, el siguiente paso es conocer datos sobre la situación de la que partimos nosotros, los profesionales. Esto nos permitirá plantearnos los objetivos y las actividades más adecuadas para el colectivo con el que vamos a trabajar. Los datos a registrar son:

- Datos generales del grupo: edad, sexo, nivel de instrucción y socioeconómico, participación en asociaciones, intereses, motivaciones.
- Datos del comportamiento de la población de nuestra zona básica de salud con el tema a tratar y factores relacionados: conocimientos, creencias, valores, comportamientos...
- Datos sobre el equipo: objetivos del equipo, cargas de trabajo, disponibilidad de los profesionales, conocimiento sobre el tema, recursos materiales...

Toda esta información nos permitirá conocer las necesidades, establecer prioridades y en base a ello elaborar un proyecto.

GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PROYECTO DE EPS

Este modelo de trabajo no es improvisado sino intencional, hay que prepararlo y programarlo para obtener unos buenos resultados. Se debe tener un planteamiento previo que sea susceptible de ser modificado en cualquier momento según las necesidades de las personas y su situación.

Introducción

Se trata de hacer una exposición general del problema de salud, explicando las razones por las que se ha elegido en base a las investigaciones previas, importancia del problema, demanda de la población y motivación de los profesionales. Conclusiones del análisis de la situación. Se hará de forma resumida.

Objetivos

Pretenden responder a las necesidades detectadas en el análisis de la situación y lo que se espera conseguir con la intervención. Pueden ser de dos tipos:

- **Generales:** expresan la finalidad que persigue el proyecto. No son evaluables. Se alcanzan a través de los objetivos específicos. Se pueden formular como: objetivos en salud y objetivos educativos.
- **Específicos:** responden al resultado del análisis de la situación y son evaluables. Se debe atender todos los ámbitos de aprendizaje: área cognitiva: conceptos, hechos, principios. Se refiere al saber; área emocional: valores, actitudes, normas. área de las habilidades: cognitivas, habilidades personales y sociales.

Contenidos

No son solo la información a transmitir sino que incluyen además las actitudes, valores, normas y los procedimientos de todo tipo. Los contenidos no solo los aporta el educador o la educadora sino también el grupo que participa en el taller.

Es fundamental que los contenidos a trabajar respondan a las necesidades, problemas, intereses y motivaciones de los y las participantes. Inicialmente se desarrollan partiendo del análisis de la situación y posteriormente se van modificando a lo largo de las sesiones educativas.

Metodología

Definiremos: a) población diana: grupo de población a la que va dirigida el proyecto; b) captación: a través de las diferentes consultas, asociaciones, carteles..., y c) desarrollo de la intervención:

- **Número de sesiones.** Se recomienda entre cinco y 10. Si se trata de un taller de acercamiento a la población o abordaje de temas muy concretos pueden ser entre tres y cinco sesiones.
- **Duración de las sesiones.** Entre 60 a 120 minutos. Con un máximo de exposición de 20 minutos.
- **Periodicidad.** En función del tema a abordar y las características del grupo. Es aconsejable que sea semanal.
- **Temporalización.** Las fechas y horarios del taller. Además se aconseja que se establezcan antes de su inicio.
- **Lugar.** Es aconsejable que se realice siempre en el mismo lugar.
- **Número de participantes.** Se aconseja entre 10 y 15. Pero según el tema se puede llegar hasta 20-25.

Evaluación

Mediante la evaluación obtenemos información que nos permite adecuar el proceso de enseñanza al progreso real de aprendizaje de los y las participantes y podremos adecuar el diseño y programación a las necesidades detectadas. Pero:

- **¿Quién evalúa?** Evalúan tanto el o la docente como los y las participantes así como el o la observador y observadora. En algunos casos observadores externos.
- **¿Qué se evalúa?** Se evalúan los resultados, el proceso en sí (asistencia, participación, contenidos, actividades...) y la estructura (adecuación de los recursos humanos y materiales).
- **¿Cómo se evalúa?** La evaluación suele ser muy variada y puede utilizarse métodos cuantitativos (cuestionarios) o cualitativos (materiales realizados, tareas, observador/a y educando a diario).
- **¿Cuándo se evalúa?** Se evalúa de forma continuada, a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se evalúa al final de cada sesión y al final de todas las sesiones.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

ABREVIATURAS

EpS: educación para la salud • **PS:** promoción de la salud.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Costa Cabanillas M, López Méndez E. Educación para la salud. Guía práctica para promover estilos de vida saludables. Madrid: Ediciones Pirámide; 2008.
- Elias MJ, Tobias SE, Friedlander BS. Educar con inteligencia emocional Barcelona: Plaza y Janés Editores; 2000.
- Levi-Montalcini R. Tiempo de cambios. Barcelona: Editorial Península; 2000.
- Manual de Educación para la Salud. Pamplona: Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública; 2006 [en línea]. Disponible en www.fundacioncsz.org/descargas/ES/MANUAL.pdf
- Promoción de la Salud. Glosario. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Organización Mundial de la Salud; 1998 [en línea]. Disponible en www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf
- Recomendaciones metodológicas básicas para elaborar un proyecto educativo. Dirección provincial de Salud. IMSALUD. Madrid: Servicio Madrileño de Salud; 1999.
- Rochon A. Educación para la salud. Guía práctica para realizar un proyecto. Barcelona: Masson; 1991.
- Schor EL. American Academy of Pediatrics, Task Force on the Family. Family pediatrics: report of the Task Force on the Family. Pediatrics. 2003;111:1541-71.

- Starfield B. Equilibrio entre necesidades de salud, servicios y tecnología. Barcelona: Masson; 2001.
- The evidence of Health Promotion Effectiveness. Shaping Public Health in a New Europe. A report for the European Commission by the International Union for Health Promotion and Education. Part one. Core document. Bruselas-Luxemburgo; 1999. Tradu-

cida por la Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología, de la Dirección General de Salud Pública Consumo y del Ministerio de Sanidad y Consumo. España [em línea]. Disponible en www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Parte_1.pdf