



Diciembre 2008

JUNTOS TRABAJAMOS POR LA SALUD

Carmen Grimaldi Herrera

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Grimaldi Herrera, C.: *Juntos trabajamos por la salud*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, diciembre 2008. www.eumed.net/rev/cccss/02/cgh.htm

A lo largo de mis más de ocho años de experiencia docente, he podido observar que un tema importantísimo que debe trabajarse en el aula es el de la salud.

Existen varias concepciones para la definición de salud, la primera que se aborda es un concepto de salud que se refiere a un equilibrio inestable del ser humano, de su organismo biológico y de su cuerpo (entendido este como las representaciones del mismo), en relación con factores biológicos, medio ambientales, socioculturales y simbólicos, que permiten a cada ser humano además de crecer, potenciar sus posibilidades en función de sus propios intereses y de los de la sociedad en la cual se encuentra inmerso.

Otras escuelas de pensamiento, consideran la salud como un estado que se tiene o se pierde, y que su posesión implica el pleno uso de las capacidades físicas, mentales sociales y espirituales, para autores como Barro (1996), la salud es un bien de capital productivo y generador del crecimiento económico. Mushkin (1962) y Grossman (1972), establecen que la salud y la educación son determinantes del capital humano, estos autores expresan una doble connotación, la de ser un bien de consumo y un bien de inversión.

Para la Organización Mundial de la Salud, el concepto es definido como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

[..

]También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: "y en armonía con el medio ambiente", ampliando así el concepto. Benet Hernández de Gispert cambiaría una palabra de la definición de la OMS: cambiaría la palabra "bienestar" por "equilibrio". Benet propone la redefinición del término "salud".

Sea como sea y se defina como se defina, como profesora considero que la salud ha de trabajarse a pie de aula porque:

- Lo considero como un proceso y una experiencia de aprendizaje con la finalidad de influir positivamente sobre ella.
- Proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza/aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y a hacer difíciles las prácticas de riesgo.

Las actividades que presento aquí, han sido desarrolladas en alumnos adolescentes de 1º de ESO.

- Objetivos

El objetivo primordial es fomentar hábitos de vida saludables según las necesidades detectadas en los alumnos.

Entre los objetivos específicos merecen destacarse: adquirir conocimientos teóricos, intercambiar experiencias personales sobre cada tema, adquirir habilidades para el autocuidado, aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos.

Objetivos generales: mejorar la Salud, autoestima, adaptación social, fomento del autocuidado, beneficios del ejercicio físico, fomentar la actividad física como hábito, conocer la importancia de la alimentación y nutrición, los efectos del tabaco, contribuir a la promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada ofreciendo información básica sobre la alimentación equilibrada y la actividad física necesarios para mantener un buen nivel de salud.

- Metodología

Los métodos de enseñanza y aprendizaje interactivos o participativos reproducen el proceso natural a través del cual el niño aprende a conducirse. Éstos incluyen la observación, la construcción de modelos y la interacción social. El sólo hecho de escuchar a un maestro describir, leer o exponer sobre ellos no implica, necesariamente, que el niño logrará dominarlos. La mejor forma de aprender sobre destrezas es proporcionar a los estudiantes la oportunidad de observar cómo se practican y, posteriormente, permitir que ellos mismos las apliquen. Los investigadores argumentan que si a los niños se les da la oportunidad de practicar estas destrezas en la seguridad del aula, habrá una mayor probabilidad que se sientan preparados para usarlas fuera de la escuela.

Entre los métodos de enseñanza participativos para fortalecer las destrezas e influir positivamente en sus actitudes se cuentan los siguientes:

- discusiones en el aula
- sesiones destinadas al aporte de ideas
- demostraciones y prácticas guiadas
- dramatización de roles
- pequeños grupos
- simulaciones y juegos didácticos
- estudio de casos
- narración de cuentos
- debates
- práctica de habilidades para la vida específicas a un contexto con otras personas
- actividades audio-visuales
- elaboración de mapas de decisiones

Los programas realmente efectivos combinan estos métodos participativos y activos con información y actitudes relacionadas con el problema de salud que se desea resolver. Numerosos estudios de investigación han demostrado que los programas que buscan desarrollar las destrezas de los jóvenes dentro de un contexto genérico, son menos efectivos que los programas orientados a aquellas opciones y comportamientos de salud que son el objetivo expreso de dichas destrezas. El enfoque “Juntos por la Salud de Los Adolescentes”, una metodología que motiva al niño a aplicar en su hogar y comunidad lo que ha aprendido en la escuela, ofrece una singular manera de ayudar al niño a profundizar su comprensión acerca de problemas relacionados con la salud y desarrollar sus propias destrezas en este campo. Dicho enfoque, basado en el principio de “aprender haciendo”, considera a los niños como aliados en los esfuerzos destinados a promover la educación y la salud, alentándolos a difundir sus conocimientos y destrezas sobre temas de salud entre otros niños, sus familias y comunidades.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Se han realizado tres durante el horario lectivo de tutoría

. Dichas actividades abarcarán los siguientes núcleos temáticos:

1. Alimentación y nutrición
2. Educación sobre las drogas.
3. Hábitos de higiene.

El plan general de actividades que hemos preparado consta de las siguientes cuestiones a tratar.

- TÍTULO: Juntos, nos cuidamos.
- OBJETIVOS GENERALES:
 - a. Reflexionar sobre las propias opiniones, creencias, actitudes y valores relacionados con la salud y el consumo de drogas.
 - b. Desarrollar actitudes de prevención frente al uso indebido y abuso de drogas.
 - c. Valorar la importancia de una higiene correcta y completa.
 - d. Adquirir unos hábitos y actitudes relacionadas con la higiene personal
 - e. Valorar la importancia de una buena alimentación.
 - f. Adquirir hábitos alimenticios saludables.

- **METODOLOGÍA:**

La metodología a seguir conlleva la participación de toda la clase en las distintas horas que vamos a utilizar. Se basará fundamentalmente en actividades en grupo y en puestas en común para intentar llegar a unas conclusiones que podremos considerar positivas para todo el grupo. Recurriremos principalmente a la realización de una serie de cuestionarios, realizados por ellos mismos o aportados por el profesor sobre cuestiones que sean interesantes para ellos.

A menudo, sobre los temas que vamos a tratar se tienen muchas creencias, tópicos e ideas equivocadas que se intentarán resolver sobre la marcha o bien incidiendo en ellas si se da el caso de no surgir directamente por las actividades a llevar a cabo.

Dado que los temas son muy amplios vamos a centrarnos en una serie de aspectos que por la edad pueden afectarles más o menos, como es el caso del tabaco y el alcohol en el aspecto de las drogas; la higiene personal e íntima en el caso de los hábitos de higiene y la nutrición correcta en la adolescencia en el tema de la alimentación y nutrición.

- **TEMPORALIZACIÓN:**

Las distintas actividades a llevar a cabo se realizarán en las distintas tutorías del primer trimestre intentando que cada una de ellas abarque tres sesiones, cuatro como máximo siendo el total de las horas a emplear 12 horas sirviendo la última como resumen a todo lo dicho y para intentar determinar qué se ha aprendido a lo largo de las distintas sesiones. Sería muy conveniente que con toda la información que se recoja de las distintas opiniones o puestas en común se hiciera un dossier para que los alumnos lo tuvieran y así ver que el resultado de su trabajo aparece recogido para resolver sus posibles dudas en un futuro.

ACTIVIDAD 1ª

Título: LO QUE YO OPINO.

Número de participantes: El grupo clase dividida en grupos de 4 alumnos, uno de ellos actúa como portavoz.

Objetivos :

- **Cognoscitivos**
 - Identificar los usos abusivos del tabaco y del alcohol y su repercusión en nuestra salud.
 - Proponer actividades y hábitos más saludables al uso del tabaco y del alcohol.
- **Procedimentales:**
 - Reflexionar sobre las propias opiniones, creencias actitudes y valores relacionadas con la salud y el consumo de drogas.
 - Desarrollar actitudes de prevención frente al uso indebido y abuso de drogas.
- **Actitudinales:**
 - Desarrollar actitudes de convivencia y respeto a las opiniones de los demás
 - Establecer un uso crítico hacia los mensajes publicitarios donde se fomenta el hábito de fumar o de beber a partir de creencias sociales, estereotipos etc.

Desarrollo: Al iniciar la actividad el profesor intentará dar una serie de nociones sobre lo que se considera qué es la salud. La persona puede elegir su nivel de salud desde su propio comportamiento. Así por ejemplo, si un adolescente decide desde muy joven, tal como se

recogen en las distintas encuestas que se realizan, a iniciarse en el consumo de sustancias tóxicas está corriendo el riesgo de verse afectado por los múltiples efectos nocivos de las drogas y quemar su propia salud en un breve periodo de tiempo.

Cada persona entiende la salud con matices diversos y depende en muchos casos de la educación que recibe en los distintos contextos (familiar, escolar, amistades...) y que conllevan unos valores y unas actitudes que difieren en mayor o menor grado de los demás: dormir mucho o no, beber pronto, cuidar la alimentación o no...

Tras esta reflexión inicial se les aporta a los distintos grupos un primer cuestionario para determinar, a grandes rasgos, que piensan del consumo de ciertas drogas en nuestro entorno, que por una convención social son aceptadas tales como el alcohol o el tabaco. Señalar la importancia de este cuestionario que se considera personal y por lo tanto han de ser sinceros para luego ponerlo en común en el grupo. Esta actividad tendrá el tiempo necesario para que contesten desde la reflexión y no improvisen las respuestas.

Así por ejemplo este cuestionario podría tener las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo me siento cuando estoy en un sitio donde se fuma mucho?
2. ¿Qué te parece la expresión "Fumar de vez en cuando no es malo, aunque sean porros"?
3. ¿Qué piensas de coger un "colocón" en una fiesta?
4. ¿Es la salud un tema importante para mí?
5. ¿Practicas algún deporte normalmente? ¿Crees que se pueden combinar deporte con alcohol o tabaco?
6. ¿Que les dirías a las personas que se drogan?
7. ¿Para qué crees que sirve realmente beber alcohol?

Una vez que se ha distribuido en la clase este cuestionario se distribuyen en grupos de cinco. Se les plantea como tarea que cada uno exponga al grupo cada una de sus respuestas. A continuación se les indica que pueden dialogar entre ellos las diferencias y similitudes que hallen en sus distintas respuestas y después se les propone que las recojan por escrito, dos o tres conclusiones por grupo, para una posterior puesta en común con el resto de la clase.

Por último el paso siguiente es iniciar una puesta en común con todo el grupo a partir de las conclusiones de los equipos, que serán leídas por un portavoz de los mismos. Hay que animar al grupo en un debate en el que se discutan los aspectos positivos y negativos que pueden reflejar un estilo de vida saludable.

Materiales : Fotocopias del cuestionario preparado por el profesor, y numerosos recortes publicitarios donde aparecen referencias al alcohol, al tabaco etc. Además se le aportará a cada grupo los folios necesarios para redactar sus propias conclusiones. Será muy práctico además entregarles, por ejemplo, testimonios de otros jóvenes que hablan precisamente de estos temas para que vean la diversidad de opiniones que tienen sobre estos temas y que a modo de ejemplo podemos aportar este:

Ernesto cumplió 18 años hace 6 meses, por fin se acabaron los rollos de si las discotecas no dejan entrar a menores y los engaños para entrar sin carné y el buscar las bebidas de ginebra y ron en cualquier tienda.

El día de su cumpleaños organizaron una fiesta en el garaje de su primo y se cogieron una borrachera bastante gorda, y la han vuelto a coger de nuevo unas semanas después. En la última vez se pasó muchísimo y un amigo se asustó y llamó a la ambulancia pero no pasó nada.

Su hermana se molestó muchísimo y al día siguiente tuvieron una bronca espantosa. Ernesto le dijo, que aunque tenía razón, él no sabe lo que le pasa porque realmente no quería pasarse tanto pero cuando quiso darse cuenta ya estaba atontado y se encontraba fatal. A Ernesto le gusta tomar copas pero no se da cuenta cuándo tiene que parar.

A partir de esta historia podemos hacer reflexionar a los distintos grupos con estas preguntas:

1. ¿ Qué puede estar ocurriendo para que el joven no sepa beber sin pararse a tiempo?
2. ¿ Cómo pueden estar influyendo sus amigos en su problema?
3. ¿ Cómo podría controlarse para no beber tanto? Pendas en 4 maneras distintas de controlarse en esas situaciones.

Temporalización : Tres sesiones máximas, aprovechando la última para exponer las conclusiones finales del grupo a partir del debate previo de las otras sesiones.

Para ajustar el tiempo propuesto es necesario que el profesor prepare la primera sesión con antelación aunque el ritmo de desarrollo vendrá marcado por las características del grupo.

ACTIVIDAD 2ª

Título: ME SIENTO BIEN

Número de participantes: El grupo clase dividido en pequeños equipos de 5 compañeros.

Objetivos :

- Cognoscitivos:
 - Reconocer las características de una higiene personal adecuada.
 - Proponer un plan de higiene personal que conlleve una buena salud
- Procedimentales:
 - Reflexionar sobre tópicos conocidos sobre la higiene íntima y valorar críticamente su validez.
- Actitudinales:
 - Valorar la importancia de una higiene como medio saludable de vida y las repercusiones en nuestro bienestar personal.

Desarrollo: Presentaremos esta actividad atendiendo a la importancia de adquirir unos hábitos higiénicos desde dos niveles: individual y social. A nivel individual y lo que a la autoestima se refiere atendiendo a que cada uno se acepte tal como es con sus defectos y virtudes aceptando su propio cuerpo. La higiene en el nivel social se centra en que el adolescente vive en sociedad, por lo que debe mantener unos hábitos higiénicos correctos para así facilitar la convivencia y la aceptación de los demás. No hace falta explicar qué es la higiene pero sí recordar su importancia

en todos los aspectos y abarcando toda la higiene corporal (piel, genitales, manos, pies, pelo, nariz, ojos, oídos y dientes)

Como iniciación a la actividad podemos pedir a los distintos grupos que realicen un diario de su higiene, es decir, que intenten recordar como es su higiene diaria lo mas pormenorizado posible para intentar establecer un modelo cotidiano a toda la clase.

Podemos ayudarles aportando una serie de cuestiones que le pueden orientar para establecer ese diario de higiene personal que llevan a cabo desde que se levantan por la mañana hasta que se acuestan por la noche. De manera ilustrativa podemos indicar.

1. ¿ Te duchas o te bañas? ¿ Cuántas veces al día?
2. ¿ Cuánto tardas en tu aseo personal?
3. ¿ Cuántas veces te cepillas al día los dientes?
4. ¿ Cómo cuidas tu higiene personal?
5. ¿ Qué productos necesitas para tu higiene?

En los distintos grupos se ponen en común los resultados y se redacta una lista con los hábitos y actitudes más saludables.

Este diario nos lleva al desarrollo principal de esta actividad que se basa fundamentalmente en hacer ver a los alumnos-as la importancia de una cuidada higiene que a veces se descuida con los consiguientes problemas de salud que pueden abarcar desde una infección o caries etc.

Desde siempre y muy a menudo entre los adolescentes se asumen como “verdades” una serie de tópicos que a lo largo del tiempo se demuestran que son inciertas y que se relacionan con la higiene más íntima tanto en el caso de los chicos o de las chicas. Una posibilidad muy oportuna sería la de intentar resolver esas dudas que tienen y que a menudo no preguntan por desconocimiento o por timidez, de ahí que sea una ocasión para pedirles que hagan preguntas, si es necesario por escrito y con carácter anónimo, para intentar resolvérselas , bien desde la propia tutoría o por medio de un profesional médico , por ejemplo.

Si no ocurre esa confianza, el profesor puede llevar a clase la siguiente relación de creencias que a menudo son conocidas por los jóvenes y que son más bien supersticiones:

Por tener la regla:

Se corta la mayonesa
Se agría la cerveza
Se mueren las plantas si se tocan
No te puedes lavar la cabeza
Te sientes más débil.

O en el caso de los chicos:

No es bueno limpiarse los genitales
No importa si no te lavas,
No debes tocar los genitales porque provocas erecciones

En todos estos casos es necesaria quizá una mayor higiene puesto que podemos evitar infecciones e irritaciones en la piel y podemos intentar explicar una higiene correcta tanto en los chicos como en las chicas.

La finalidad de esta actividad es el fomentar una higiene correcta que permita un bienestar personal y que elimine muchos prejuicios sociales en torno a ella. Sería interesante que el propio alumnado se diera cuenta de su higiene antes del desarrollo de la actividad y cómo puede variarla para mejorarla en todos sus aspectos.

Materiales: Se aportará al alumnado la encuesta para realizar su propio diario de higiene personal, aclarando todas las dudas que vayan surgiendo. Además sería muy conveniente aportar materiales de apoyo como es el caso de los que tratan de la menstruación para las chicas y de higiene sexual para los chicos por ejemplo.

Temporización: Esta actividad se llevará a cabo en dos sesiones y la tercera y última se dedicará a resolver dudas que hayan surgido. Lo más importante es crear unos hábitos saludables por lo que es necesario que se realicen en el primer trimestre para así llevarla a cabo durante todo el curso.

ACTIVIDAD 3º

Título : Al comer bien, estoy genial

Número de participantes: El grupo clase dividido en equipos de 5 compañeros.

Objetivos :

- cognoscitivos :
 - Establecer las características de una alimentación equilibrada.
 - Resolver dudas sobre una alimentación sana.
- Procedimentales:
 - Reconocer y eliminar los abusos en la alimentación
 - Dar importancia a la buena alimentación y su repercusión en la salud
- Actitudinales:
 - Valorar la importancia de una buena alimentación
 - Ser solidarios con aquellas personas que sufren enfermedades por desajustes alimentarios: obesidad, anorexia, bulimia.

Desarrollo: Al iniciar esta actividad pretenderemos establecer qué es “comer bien” al referirnos a ingerir la cantidad y el tipo adecuado de alimentos. Es necesario hacer hincapié en la necesidad de comer de forma variada, de todo un poco. Así es necesario las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, las vitaminas y los minerales.

Debemos establecer primeramente qué comen los adolescentes en su mayoría y lo haremos entregándole una tabla de dieta para que ellos vayan rellenando lo más usual en su alimentación, a modo de ejemplo esta:

DULCES ----- GRASAS Y ACEITES

CARNE, HUEVOS Y PESCADOS --- HORTALIZAS Y VERDURAS

LÁCTEOS Y DERIVADOS ----- FRUTAS

CEREALES Y PASTAS ----- LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS

Cada alumno-a deberá indicar en su caso qué cantidad de alimentos toma, de manera general, para establecer si su alimentación es adecuada o no. La labor del profesor será ir explicando las

cualidades de una dieta saludable abarcando toda la tabla: pan, pasta, legumbres, arroz, carne, pescado, leche, huevos, frutas, hortalizas que aportarán los nutrientes necesarios.

Así se explicará la necesidad de no abusar de los pasteles cambiándolos por un bocadillo, o la necesidad de beber agua, al menos 1 y ½ o 2 litros al día, y evitar las bebidas azucaradas o carbónicas.

Es necesario comer en pequeñas cantidades y en varias ocasiones a lo largo del día y la recomendación de masticar bien.

Por último también hacer presente en esta presentación de la actividad la problemática de las enfermedades que podemos relacionar con la autoestima y provoca o bien que coman de una manera desordenada o dejen de comer. Esto conlleva a enfermedades como la obesidad, la anorexia y la bulimia. Dichas enfermedades requieren atención médica y psicológica y un estricto control de la alimentación.

Para desarrollar la actividad principal nos basaremos en la elaboración de un menú para cada día de la semana a partir de los distintos grupos que se han creado para luego en la última sesión exponerlos y discutirlos:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno					
Hora del recreo					
Almuerzo					
Merienda					
Cena					

Materiales: Se aportarán la tabla de alimentos y el esquema del menú semanal para que los distintos grupos lo realicen, posteriormente se establecerá un menú equilibrado que se les entregará a todos para que lo comparen con sus hábitos alimenticios.

Dulces : consumo moderado

Grasas y aceites: de forma moderada su consumo

Carne, huevos y pescado: 2 ó 3 piezas diarias

Hortalizas y verduras. 3 ó 5 piezas diarias

Lácteos y derivados: 2 ó 3 piezas diarias

Frutas : 2 ó 4 piezas diarias

Cereales, pan y pastas: 3 ó 5 piezas diarias

Legumbres y tubérculos: 3 ó 5 piezas diarias.

Temporalización: A llevar a cabo en las tutorías, con un máximo de tres sesiones y dedicando la última a concretar las dudas sobre una correcta alimentación.

Bibliografía :

- **AA.VV. (comp.)** (1987). *Tendencias actuales en la educación sanitaria*. Barcelona: Centre d'Anàlisi i Programes Sanitaris (CAPS).
- **AA.VV.** (1995). *El món de l'educació i la salut*. Barcelona: Raima.
- **COSTA, M.; LÓPEZ, E.**(1996) *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Pirámide.
- **FERNÁNDEZ BENASAR, C.; FORNÉS, J.** (1991) *Educación y salud*. Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears.
- **FORTUNY, M.** (1990). *Educación para la salud*, en: **DIVERSOS AUTORES: Iniciativas sociales de educación informal**, Madrid: Ed. Rialp, 200-249.
- **FORTUNY, M.** (1994). *El contenido transversal de la educación para la salud: diseño de la actividad pedagógica*. Revista de Ciencias de la Educación, Madrid.
- **GREENE, W.H., SIMONS-MORTON** (1988). *Educación para la Salud*. México : Interamericana·McGraw-Hill.
- **POLAINO-LORENTE, A.**(1987). *Educación para la salud*. Barcelona: Herder.
- **SALLERAS, LI.** (1985). *Educación Sanitaria. Principios, métodos y aplicaciones*. Madrid. Díaz de Santos.
- **SAN MARTÍN, H. PASTOR, V.** (1988) *Salud comunitaria. Teoría i pràctica*, Madrid: Editorial Díaz de Santos.
- **SERRANO, M.I.** (1989) *Educación para la salud y participación comunitaria*, Madrid: Díaz de Santos.
- **SERRANO, M.I.** (coord.-edit) (1998). *La Educación para la Salud del siglo XXI*. Madrid : Díaz de Santos. (Enlace a la web de la Asociación ALEZEIA, donde se expone detalladamente el contenido del libro y se da referencia de otras publicaciones de esta asociación presidida por la Dra. M.I. Serrano)
- **TURABIAN, J.L.** (1992). *Apuntes, esquemas y ejemplos de participación comunitària*. Madrid: Díaz de Santos.