

Metodología en Educación para la Salud individual y grupal

La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la Salud (EpS) como “una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar los valores y habilidades personales que promuevan salud”.

Dado que los patrones de morbimortalidad actuales en las sociedades industrializadas se relacionan estrechamente con los comportamientos y estilos de vida de las personas, la EpS es una poderosa herramienta para el quehacer profesional en Atención Primaria de Salud, que dentro de los servicios de salud es quien ocupa el lugar más cercano a la ciudadanía. Se trata de un instrumento que sirve tanto a la cura y la rehabilitación, como a la prevención y promoción de la salud.

La EpS requiere para su manejo, tanto nivel teórico como operativo, de las aportaciones de varias disciplinas, sobre todo de la pedagogía, la psicología, la antropología, la sociología y, por supuesto, de la salud pública.

Se describen aquí, muy sucintamente, las claves del modelo teórico y operativo, multidisciplinar, que está detrás y sustenta las experiencias en EpS realizadas en Navarra. Se trata también del modelo trabajado con las y los profesionales en los cursos de formación de EpS que se han llevado a cabo, así como en las asesorías a proyectos y en los materiales de apoyo realizados, modelo profundizado y enriquecido durante estos años con las aportaciones y experiencia de las y los profesionales implicados en el trabajo educativo.

Educar más que informar

Suele entenderse por educación el proceso intencional por el cual las personas son más conscientes de su realidad y del entorno que les rodea, ampliando los conocimientos, valores y habilidades que les permitan desarrollar capacidades para adecuar, según éstas, sus comportamientos a la realidad.

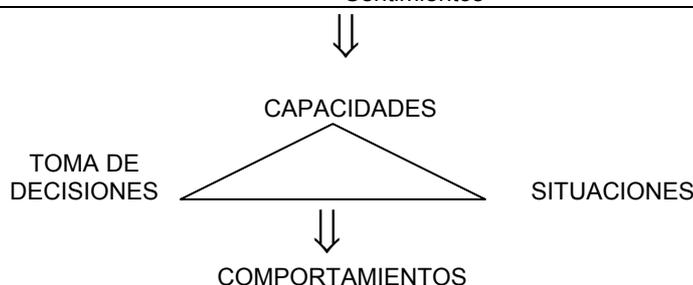
En la educación los contenidos son los factores relacionados con los comportamientos humanos, que son de tres tipos: a) factores del entorno; b) factores del entorno y c) factores personales, del área cognitiva (conocimientos, habilidades de análisis y valoración de situaciones...), del área emocional (creencias, valores, actitudes, autoestima, locus de control,...) y del área de las habilidades (psicomotoras, como el ejercicio o la relajación, personales, como el afrontamiento de problemas o el manejo del tiempo, y sociales, como la escucha y la comunicación, el manejo de conflictos y la negociación).

Informar es proporcionar informaciones. Con la información o consejo se aporta pues una parte del área cognitiva, los conocimientos, lo que evidentemente es útil a la educación. Pero no lo es todo, porque sólo las personas que disponen de mayores recursos personales en el área emocional y en el de habilidades podrán desarrollar las capacidades y comportamientos propuestos.

Educar no es informar y tampoco persuadir. Su finalidad no es que se lleven a cabo comportamientos definidos y prescritos por el “experto”, sino facilitar que las personas desarrollen capacidades que les permitan tomar decisiones conscientes y autónomas (Tabla 1)

TABLA 1: FACTORES RELACIONADOS CON LOS COMPORTAMIENTOS EN SALUD

Factores ambientales	Entorno próximo		Entorno social
	Grupos sociales primarios Apoyo social		Condiciones de vida Recursos y servicios Valores y modelos culturales
Factores personales	Área cognitiva	Área emocional	Área Habilidades
	Conocimientos Capacidades cognitivas	Creencias Actitudes Valores Sentimientos	Habilidades personales Habilidades sociales Habilidades psicomotoras



2. Aprender más que enseñar

Todos estos factores, son pues los contenidos que se han de trabajar. Para aprenderlos, se considera esencial un aprendizaje significativo: la persona aprende desde sus experiencias, vivencias y modelos cognitivos, reorganizándolos y modificándolos ante las nuevas informaciones o experiencias que se dan en el proceso educativo.

Enseñar es, desde los enfoques de la pedagogía activa, centrados en el aprendizaje y el educando, ayudar a aprender; el objetivo fundamental de la educación es el aprendizaje.

Para lograr pues aprendizajes significativos en este tipo de trabajo educativo con personas o grupos de la comunidad no son útiles enfoques u orientaciones didácticas tradicionales, sino enfoques de pedagogía activa, interactiva o integradora.

Un aspecto de gran importancia para la consecución de estos aprendizajes es el desarrollo de procesos de enseñanza-aprendizaje eficaces. Se trata de procesos que posibiliten a las y los educandos expresar y/o investigar su propia realidad (partir de su situación), profundizar en el tema que se está trabajando (reorganizar conocimientos, analizar la situación general y algunos temas específicos, reflexionar sobre aspectos del área emocional) y afrontar su situación (decidir la acción sobre su realidad, desarrollar los recursos y habilidades necesarios, realizarla en la práctica y evaluarla) (Ver TABLA 2).

TABLA 2: PROCESO DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE

1. CONOCER Y EXPRESAR SU SITUACIÓN
2. PROFUNDIZAR EN ELLA
- Desarrollar conocimientos
- Analizar diferentes aspectos

<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre el área emocional <p>3. ACTUAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar recursos y habilidades - Tomar decisiones - Experimentarlas en la realidad - Evaluarlas

En la práctica se trata de facilitar al grupo conocer su situación y hablar de ella en primer lugar, o sea, escuchar antes de dar “la charla”; ayudarles a pensar más que pensar por ellos y ellas y no “darles” soluciones sino facilitar que encuentren las suyas propias. No se trata de “prescribir” comportamientos sino de promoverlos.

3. Sesiones educativas con técnicas educativas individuales y grupales y recursos didácticos de pedagogía activa

Para programar y lograr aprendizajes significativos en los contenidos y objetivos citados no basta con una charla grupal o una información/consejo breve en la consulta sino que se requiere un proceso educativo (Tabla 2) con varias sesiones individuales o grupales. Aprender y cambiar es costoso; cada persona hace procesos diferentes; a veces se trata de procesos cortos y otras de procesos a medio y largo plazo.

Para lograr aprendizajes significativos, además, se requiere el uso de técnicas pedagógicas activas, seleccionando las más adecuadas a los objetivos que pretendemos, y variadas, es decir, combinando distintos tipos de técnicas más útiles a diferentes objetivos y distintos procesos y estilos de aprendizaje de los educandos.

Existen múltiples clasificaciones de métodos o técnicas educativas dirigidas al aprendizaje de los contenidos. Resultan especialmente operativas las que relacionan distintos tipos de técnicas con diferentes objetivos de aprendizaje (Tabla 3).

TABLA 3: CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS EDUCATIVAS

PROCESO DE APRENDIZAJE	TIPOS DE TÉCNICAS GRUPALES
Expresar sus preconceptos o modelos previos, su experiencia	TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN EN AULA
Reorganizar informaciones	TÉCNICAS EXPOSITIVAS
Analizar y reflexionar	TÉCNICAS DE ANÁLISIS
Desarrollo o entrenamiento en habilidades	TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES
Otros objetivos	OTRAS TÉCNICAS DE AULA Y FUERA DE AULA

TABLA 3: CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS EDUCATIVAS

PROCESO DE APRENDIZAJE	TIPOS DE TÉCNICAS INDIVIDUALES
Encuentro y contrato	TECNICAS DE ACOGIDA Y NEGOCIACIÓN
Expresar sus preconceptos o modelos previos, su experiencia	TÉCNICAS DE EXPRESIÓN
Reorganizar informaciones	TÉCNICAS DE INFORMACIÓN

Analizar y reflexionar	TÉCNICAS DE ANÁLISIS
Desarrollo o entrenamiento en habilidades	TÉCNICAS DE DESARROLLO DE HABILIDADES
Otros objetivos	OTRAS TÉCNICAS DE AULA Y FUERA DE AULA

Técnicas educativas grupales

- Técnicas de investigación en aula: son útiles fundamentalmente para expresar, reflexionar, organizar y compartir conocimientos, experiencias y sentimientos, sirviendo en general como punto de partida para trabajos posteriores de análisis, contrastar con otras informaciones, etc. Abordan sobre todo los objetivos y contenidos del área emocional de la persona, aunque también la cognitiva (conocimientos, creencias...) y la de habilidades.

Entre las técnicas incluidas en este grupo están: tormenta de ideas, foto-palabra, dibujo-palabra, rejilla, cuestionarios, frases incompletas, cuchicheo, Phillips 66...

- Técnicas expositivas: son útiles fundamentalmente para la transmisión, contraste y reorganización de conocimientos, informaciones, modelos, teorías o estudios. Abordan sobre todo los conocimientos, hechos y principios dentro del área cognitiva, aunque también, en parte, las habilidades cognitivas.

En este grupo se incluyen distintos tipos de exposiciones teóricas: exposición, exposición más discusión, lección participada, síntesis teórica, lectura bibliográfica sola o más discusión, panel de expertos, mesa redonda, debate público, vídeo con discusión...

- Técnicas de análisis: se utilizan sobre todo para analizar la realidad y sus causas, cuestionar valores, actitudes y sentimientos, etc. Abordan sobre todo las habilidades cognitivas (de análisis, síntesis, valoración de situaciones, etc.) y también el área emocional, contribuyendo a trabajar actitudes, valores y sentimientos.

En este grupo se incluyen distintos tipos de casos, así como análisis de textos (paneles, frases, refranes, canciones o publicidad), análisis de problemas y de alternativas de solución, discusiones de distintos tipos (en grupo pequeño o grande, abiertas o estructuradas, discusión en bandas), ejercicios diversos, etc.

- Técnicas de desarrollo de habilidades: son esencialmente útiles para entrenarse en habilidades concretas (psicomotoras, personales y sociales) y para desarrollar la capacidad de actuar, de comportarse en situaciones reales. Trabajan fundamentalmente el área de las habilidades o aptitudes, psicomotoras, personales y sociales.

En este grupo se incluyen distintos tipos de ejercicios, simulaciones, tales como rol-playing o simulación operativa, demostración con entrenamiento y ejercitaciones de distintos tipos, análisis de situaciones y toma de decisiones, juegos, etc.

- Otras técnicas de aula y fuera de aula: investigaciones realizadas fuera del aula, distintos tipos de trabajos en grupo pequeño o grande, ejercicios, tareas para casa, etc.

Como apoyo a todos los tipos de técnicas es útil el uso de recursos educativos de distintos tipos: visuales, sonoros, audiovisuales, impresos y otros, como objetos reales.

Técnicas educativas individuales

- Técnicas de expresión: son útiles fundamentalmente para expresar, reflexionar, organizar y compartir conocimientos, experiencias y sentimientos, sirviendo en general

como punto de partida para trabajos posteriores de análisis, contrastar con otras informaciones, etc. Abordan sobre todo los objetivos y contenidos del área afectiva de la persona, aunque también la cognitiva (conocimientos, creencias...) y la de habilidades. Entre las técnicas incluidas en este grupo están: escucha activa y empática, preguntas abiertas y cerradas, citación,...

- **Técnicas de análisis:** se utilizan fundamentalmente para analizar temas desde distintas perspectivas: (factores causales, comparación de realidades, alternativas de solución, etc.). Abordan sobre todo las habilidades cognitivas (de análisis, síntesis, valoración de situaciones, etc.) y también el área afectiva contribuyendo a trabajar actitudes, valores y sentimientos. En este grupo se incluyen: resumir y ordenar, apoyo emocional, ejercicios, focalizar, confrontar incongruencias, personalizar, establecer conexiones, explicitar lo implícito...
- **Técnicas de información:** son útiles fundamentalmente para la transmisión, contraste y reorganización de conocimientos, informaciones, modelos, teorías o estudios. Aborda sobre todo los conocimientos, hechos y principios, dentro del área cognitiva, aunque también las habilidades cognitivas. En este grupo se incluyen: información con discusión, información participada, lectura con discusión, verificación...
- **Técnicas de desarrollo de habilidades:** serían útiles fundamentalmente para entrenarse en habilidades concretas y desarrollar la capacidad de actuar, de comportarse en situaciones reales. Trabaja fundamentalmente el área de las habilidades o capacidades, sobre todo psicomotoras, personales y sociales, aunque también cognitivas.

En este grupo se incluyen: la ayuda a la toma de decisiones (sobre todo para el desarrollo de habilidades personales), las simulaciones operativas (para el desarrollo de habilidades sobre todo sociales) y demostración con entrenamiento (para el desarrollo de habilidades psicomotoras), ejercicios, juegos,

- **Otras técnicas:** tareas para casa, connotación positiva,....

4. El educador o la educadora: ¿persona experta o facilitadora?

Globalmente se trata de desempeñar un rol de facilitación, de ayuda y apoyo. Es el educando quien aprende y el educador ayuda, facilita, orienta.

Para ello, son útiles algunas actitudes básicas o generales (congruencia, empatía, aceptación y valoración positiva o estima por las otras personas) y otras más concretas, que suelen relacionarse con el clima en el aula.

Existen climas defensivos y tolerantes, éstos útiles al aprendizaje y aquéllos no, que se relacionan con el tipo de comunicación entre educadoras o educadores y educandos. Se identifican algunos tipos de actitudes del educador o educadora relacionados frecuentemente con climas y tipos de comunicación defensivos y tolerantes. Las actitudes más frecuentemente relacionadas con el clima son (Tabla 4):

TABLA 4: CLIMAS DEFENSIVOS Y TOLERANTES.

Climas defensivos	Climas tolerantes
Juicio	Descripción
Control	Orientación
Rigidez	Flexibilidad
Certeza	Problematicidad
Distancia	Relación

Superioridad Subordinación	Paridad Autoridad "de servicio"
-------------------------------	------------------------------------

Para finalizar, las habilidades necesarias para desempeñar un rol de educador o educadora incluyen también algunas más generales y otras más concretas. Entre las primeras destacan: la comprensión empática, la escucha activa, la asertividad, la comunicación interpersonal, el autocontrol emocional, el manejo de conflictos y la negociación. Entre las segundas se podrían reseñar: resumir y devolver cuestiones, ayudar a pensar, conducción de reuniones, reforzar positivamente, manejo de grupos, manejo de discusiones y manejo de distintos tipos de técnicas y recursos educativos.

En el caso de la educación grupal, las actitudes y habilidades de quien educa, así como las técnicas utilizadas deben adaptarse a la dinámica y etapas de evolución del grupo (inseguridad, exposición, confrontación, pertenencia).

En los procesos de aprendizaje, el objetivo fundamental y común del grupo es justamente aprender. En procesos educativos cortos, como los de las 14 experiencias que se relatan -menores de 20 horas- no suele ser necesario utilizar técnicas educativas dirigidas únicamente a mejorar el clima del grupo, ya que no sucede que existan problemas en el clima que afecten al aprendizaje. Por ello basta, para generar climas útiles al aprendizaje, con utilizar adecuadamente las técnicas de aprendizaje centradas en el contenido, así como actitudes generadoras de climas tolerantes por parte del educador o educadora. Sí se utilizan las de presentación, al inicio de la intervención educativa.

5. Trabajo sistemático y programado, más que incidental y espontáneo

El modelo de trabajo educativo que se ha referido no es improvisado sino intencional, es decir, hay que prepararlo y programarlo. Ello permitirá obtener mejores resultados y utilizar los recursos de forma más adecuada.

En la programación educativa se contemplan las clásicas etapas de la programación: *Análisis de la situación, Objetivos y Contenidos, Metodología y Evaluación*. A partir de las necesidades educativas detectadas en el análisis de la situación, se trata de plantear objetivos para abordar esas necesidades y definir qué hacer para alcanzar los objetivos propuestos y cómo hacerlo y evaluarlo.

5.1. Análisis de la situación

Antes de plantear cualquier tipo de intervención, es necesario conocer la situación de partida. Esto permite plantear objetivos y actividades lo más adecuadas posible a las necesidades y a la realidad de la persona o el colectivo con el que se trabaje. Al plantear una intervención educativa es útil conocer algunos datos e informaciones en las siguientes áreas:

- La persona o el grupo. Se puede partir de algunos datos generales o de datos concretos de la persona o el grupo que va a acudir a las consultas o sesiones: intereses y motivaciones, participación en asociaciones, lugares de encuentro, nivel de instrucción, características culturales y nivel socioeconómico, etc.

Estas informaciones van a ayudar a definir la necesidad o no de actividades previas de sensibilización, la forma de captación, los métodos y técnicas más adecuados al grupo, los recursos y materiales didácticos más convenientes, selección de contenidos, lenguaje, etc.

- Comportamientos respecto a su salud y factores relacionados con esos

comportamientos. Se trata de algunos datos sobre conocimientos, creencias, valores, actitudes, habilidades, comportamientos y los factores que se relacionan con ellos.

Estas informaciones permitirán priorizar los objetivos y contenidos a trabajar con la persona o el grupo para que se ajusten a sus necesidades y también la preparación de actividades adecuadas a su realidad.

Para la recogida de datos se pueden utilizar distintos métodos y técnicas, tanto cuantitativas como cualitativas: revisión bibliográfica, encuesta, entrevista, grupo de discusión, grupo de debate, grupo nominal, técnica de elaboración de la escucha, técnica delphi, etc.

En general, no se trata de realizar una costosa investigación que proporcione una información exhaustiva, sino de un diagnóstico inicial que sirva de base para la programación educativa.

Hay que tener en cuenta que la utilización de una metodología educativa activa y participativa a lo largo del proceso educativo proporciona una información continua sobre los comportamientos del grupo y los factores que con ellos se relacionan. El análisis de la situación está, por tanto, reelaborándose día a día y la programación debe ser lo suficientemente flexible para adaptarse a las necesidades del grupo en cada momento.

5. 2. Objetivos y contenidos

Existen diferentes propuestas de formulación de objetivos según el nivel desde el que se fijen (estratégico, táctico u operativo), según el grado de concreción de los mismos (generales, intermedios, específicos, didácticos), según se centren en los resultados, en los contenidos o en los procesos de aprendizaje, etc.

Se opte por un tipo u otro de formulación, a la hora de plantear la programación educativa hay que tener presentes las siguientes cuestiones:

- Se trata de responder a las necesidades detectadas en el análisis de la situación y de indicar la nueva situación que se pretende conseguir con la intervención educativa.
- Es necesario atender a todos los ámbitos de aprendizaje, se formulen en forma de objetivos o de contenidos:
 - Área cognitiva (conceptos, hechos, principios).
 - Área emocional (valores, actitudes, normas).
 - Área procedimental o de las habilidades (psicomotoras, personales y sociales).
- Es útil concretar los procesos de aprendizaje que se pretenden, en forma de objetivos o de proceso de enseñanza-aprendizaje.

En cualquier caso, los objetivos se van a ir concretando y definiendo más a lo largo de las sesiones según los intereses y motivaciones que las participantes vayan expresando.

Los contenidos no son sólo informaciones a transmitir, sino que incluyen, además de los conceptos y sistemas conceptuales, las actitudes, valores y normas y las estrategias y procedimientos de todo tipo. Contenido es todo aquello sobre lo que versa el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los contenidos no los aporta sólo el educador o la educadora, sino también el grupo, las personas participantes.

Es fundamental que los contenidos a trabajar respondan a las necesidades, problemas, intereses y motivaciones priorizados a partir del Análisis de la Situación y que se vayan delimitando más a lo largo de las sesiones educativas.

5.3. Metodología

Las actividades educativas constituyen experiencias concretas de aprendizaje a llevar a cabo por las participantes sobre uno o varios contenidos. En ellas pueden darse diferentes procesos de aprendizaje y utilizarse uno o varios métodos y técnicas educativas. Las actividades educativas se agrupan en consultas educativas individuales o sesiones grupales. Para diseñarlas es útil definir la técnica educativa más útil para cada objetivo de aprendizaje definido, así como el tiempo y los recursos didácticos, y la agrupación en el caso de las técnicas grupales.

Respecto a las Técnicas o Métodos educativos de enseñanza-aprendizaje que influyen en las actividades se ha utilizado la clasificación más arriba citada, que permite identificar fácilmente las técnicas educativas más adecuadas, individuales o grupales, para trabajar los diferentes objetivos de aprendizaje.

Cuando se trabaja con grupos, existen diferentes tipos de agrupación: grupo grande, grupo pequeño, parejas, trabajo individual, etc. Se suele hablar de grupo grande cuando lo integran entre 13 y 30 personas, a veces se considera incluso hasta 40, y de grupo pequeño cuando lo componen de 4 a 8 personas, a veces hasta 12.

5.4. Evaluación

La finalidad principal de la evaluación educativa es obtener información que permita adecuar el proceso de enseñanza al progreso real en la construcción de aprendizajes, adecuando el diseño y desarrollo de la programación establecida a las necesidades y logros detectados.

La evaluación educativa se entiende fundamentalmente como una función pedagógica, como parte intrínseca y central del proceso de enseñanza-aprendizaje: contextualizada, estructural, asequible y realista, útil, atenta a los procesos y no sólo a los resultados, sensible a los valores, etc.

En relación con la evaluación hay que considerar distintos aspectos:

¿Quién evalúa? La evaluación se realiza tanto por las y los educadores como por la persona o personas participantes, así como por observadores externos en algunos casos.

¿Qué se evalúa? Se evalúan:

- Los resultados: grado de consecución de los objetivos y efectos no previstos.
- El proceso: idoneidad de las actividades (asistencia, participación, grado de consecución de las actividades previstas, adecuación al grupo de los objetivos y contenidos, actividades y tareas, etc.), así como de la programación de las mismas.
- La estructura o adecuación de los recursos: local, duración de las sesiones y del curso, horario, recursos didácticos y personales (educadoras o educadores).

¿Cómo se evalúa? Se suelen utilizar procedimientos muy variados que permitan evaluar los distintos tipos de objetivos y contenidos y contrastar datos de los mismos aprendizajes obtenidos a través de distintos instrumentos tanto cuantitativos como cualitativos: observación sistemática con guión, análisis de tareas, análisis de materiales, registro, cuestionario, etc.

¿Cuándo se evalúa? Se evalúa de forma continuada, a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, destacándose la evaluación de algunas de las actividades educativas durante o al final de la sesión, la evaluación al final de cada una de las sesiones educativas y la evaluación al final del conjunto de sesiones. A veces se realizan evaluaciones a medio y largo plazo.

6. Resumen

Por fin, éste sería un resumen de las características del modelo de trabajo en (Tabla 5).

TABLA 5: CARACTERÍSTICAS DE LA EpS EFICAZ.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente y programadas• Objetivos adecuados a las características y necesidades de quienes participan• Contenidos biopsicosociales• Procesos de enseñanza-aprendizaje que generen aprendizajes significativos• Técnicas diversas activas y participativas• Educador o educadora como facilitador. Rol de ayuda. |
|--|