

Potenciando el autocuidado de la salud en los adolescentes

Por: Romina Ardiles; Griselda Cardozo; Patricia Dubini; e Ivana Elizabeth Fantino.

E- mail: romina_ardiles@yahoo.com

“... la educación en Habilidades para la Vida, junto con las destrezas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, se presenta como un derecho de todas las personas. Se consideran parte importante de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida”.
Desde Jomtien (1990), Dakar, 2000; Santo Domingo, 2000; se confirman su importancia, animando a los países a comprometerse con este enfoque.

Diversos estudios comprueban la creciente expansión del consumo en los adolescentes de la provincia de Córdoba y ponen de manifiesto que, en el actual contexto sociocultural y en diferentes ámbitos sociales, se encuentran múltiples factores de riesgo que incrementan la probabilidad que el adolescente manifieste problemas de conductas asociadas al uso y abuso de sustancias, y con ello, las consecuencias negativas tanto para su salud como para las relaciones que establece con su entorno (1).

Los resultados de encuestas realizadas entre 1999 y 2007 a 10.000 adolescentes entre 15 y 19 años de diferentes núcleos urbanos de la provincia de Córdoba, mostraron que en el último año, en el horario escolar, el 30,7% de los adolescentes fumó cigarrillos, el 15,1% de los varones y 12% de las mujeres bebió alcohol, y el 10% fumó marihuana. En el último mes, se abstuvieron del consumo de tabaco el 57%, de alcohol el 24%, marihuana 86,40%, y de cocaína el 92% de los adolescentes (2).

La magnitud y complejidad de este fenómeno requiere que sea comprendido y abordado de modo integral, y desde los diferentes ámbitos y agentes involucrados en la atención de los adolescentes. De este modo, sectores como los de salud y educación, son interpelados a dar una respuesta que de cuenta que el consumo de sustancias, no es sólo un problema “de los adolescentes”, sino que ellos expresan un fenómeno que nos comprende a todos y, por lo tanto, su prevención y atención requiere estrategias amplias y multidimensionales. Es aquí donde la institución escolar puede tener un rol protagónico al brindar respuestas que se enmarquen en la promoción de la salud y educación para la salud.

Con ello queremos significar que el escenario escolar es un ámbito propicio para la implementación de estrategias de promoción de la salud, dado su potencial para lograr una

transformación a largo plazo de los estilos de vida de los adolescentes, y por la posibilidad de ampliar el efecto multiplicando dichas estrategias.

Esta fue una de las principales metas a alcanzar por el Servicio de Promoción de la Salud y Prevención de riesgos psicosociales de los adolescentes, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba, al responder a la demanda de la Secretaria de Coordinación en Prevención y Asistencia de las Adicciones y del Ministerio de Cultura y Educación de la Provincia de Córdoba, a fin de abordar la problemática del consumo de sustancias en los adolescentes escolarizados. Surge así el proyecto educativo basado en el fortalecimiento de Habilidades para la Vida, a partir del cual se trabajó en dos ejes centrales: por un lado, la capacitación a docentes, y por otro, el desarrollo de estrategias orientadas a la promoción de la salud en los adolescentes.

Se propone como objetivos: aportar a los docentes las herramientas teórico- metodológicas necesarias para la construcción/planificación y ejecución de proyectos educativos enfocados en la Educación en Habilidades para la Vida; y en segundo lugar, lograr que los alumnos - a partir de la experiencia - desarrollen y fortalezcan las destrezas necesarias para lograr un mayor control sobre su propia salud y sobre su medioambiente, ante la problemática del consumo.

El proyecto se sustenta sobre los siguientes ejes teóricos:

- El enfoque de la promoción de la salud.
- El paradigma de la resiliencia.
- El enfoque de las Habilidades para la Vida.
- Los adolescentes como sujetos de derechos.
- La participación juvenil como estrategia de cambio.

A través de estos ejes de trabajo se combinan elementos como la información y el desarrollo de Habilidades para la Vida, junto a otros tales como: el desarrollo de ciudadanía activa y la participación en programas que busquen el mejoramiento de las condiciones de vida de los jóvenes (3).

De esta manera, logramos mancomunar esfuerzos entre el Servicio de Extensión de la Facultad de Psicología de la U.N.C., y cada una de las instituciones participantes (Secretaria de Coordinación en Prevención y Asistencia de las Adicciones y el Ministerio de Cultura y Educación de la Provincia de Córdoba), y trascender las fronteras institucionales, aproximando las acciones a diferentes sectores e instituciones de la sociedad. Por otro lado, la experiencia realizada nos permite sostener la idea de que la extensión universitaria, al interior de las instituciones, constituye una función estratégica en tanto su capacidad de articular la docencia con la investigación, y de este modo, favorecer la formación integral de los estudiantes en un

clima en el que, el diálogo, configura la base de un proyecto orientado a la formación de individuos reflexivos y comprometidos con una sociedad menos injusta (4).

El enfoque de las habilidades para la vida en los escenarios escolares.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, (5) definió las Habilidades para la Vida como aquellas destrezas psicosociales que facilitan a la persona enfrentarse adecuadamente a las exigencias y desafíos que se le presentan a diario. Aparecen como capacidades mediadoras entre los factores motivadores del conocimiento, actitudes y valores, y el comportamiento o estilo de vida saludable (6).

Con respecto a la enseñanza de estas destrezas desde el ámbito escolar, encontramos que en 1999 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud lanzó la Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas, con el propósito de difundir mundialmente la enseñanza de diez destrezas psicosociales: Autoconocimiento, Empatía, Comunicación Asertiva, Relaciones Interpersonales, Toma de decisiones, Solución de problemas y conflictos, Pensamiento creativo, Pensamiento crítico, Manejo de emociones y sentimientos, Manejo de tensiones y estrés. Esta iniciativa se basó en dos puntos: el primero centrado en reafirmar la importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud, es decir, en el bienestar físico, mental y social de las personas. El segundo, sobre la dificultad que presentan los adultos significativos (padres, tutores) para llevar adelante un aprendizaje de estas competencias, como consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de las últimas décadas. Es decir, el origen del enfoque estuvo motivado por la necesidad de actuar de manera preventiva en la escuela, y de este modo, proponer la enseñanza de las diez habilidades por parte de la educación formal.

El camino recorrido demuestra que la promoción de estas competencias desde la escuela genera un doble beneficio, relacionado con las *dimensiones personal y social* de las habilidades psicosociales. Esto significa que, enseñar a los jóvenes cómo pensar en lugar de qué pensar, proveerles herramientas para la solución de problemas, la toma de decisiones y el control de emociones, puede convertirse en un medio para fortalecerlos y empoderarlos (7). La institución escolar en este punto, y desde su rol, puede cumplir una función privilegiada. Para ello es esencial que logre articular las dimensiones preventivas y promocionales que son necesarias para el desarrollo integral y saludable de los adolescentes. Esto implica que las actividades de promoción de la salud se integren con la planificación escolar, brindando su aporte al mejoramiento de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, contribuyendo a

mejorar variables educativas directas e indirectas, como la asistencia a clase, la participación de las familias, el rendimiento y la motivación de los adolescentes o el compromiso del equipo docente (8). Posicionarse desde este enfoque, para abordar proyectos institucionales, requiere partir y valorar lo que “se tiene”, las potencialidades de la comunidad educativa. Se genera de este modo una escuela que se moviliza en búsqueda de alternativas saludables, no sólo para sus alumnos, sino también para sus docentes, preceptores y en extensión a la comunidad.

Observamos que, cuando la promoción de la salud en la escuela se integra al Proyecto Educativo Institucional (PEI), y procura resolver situaciones prácticas y relevantes de la vida cotidiana, contribuye a cumplir el rol esencial de una institución educativa: formar integralmente a los jóvenes, transmitiendo saberes socialmente significativos.

Por lo cual consideramos esencial que la escuela trascienda al modelo tradicional de la salud escolar, centrado en programas de prevención de la enfermedad que giran en torno sólo a la transmisión de información y conocimientos, ya que se comprueba que son poco efectivos a la hora de prevenir riesgos. A pesar de que sabemos que la modificación de hábitos en los adolescentes es una tarea que requiere tiempo, la incorporación sistemática del aprendizaje en habilidades para la vida ha demostrado ser una estrategia preventiva básica en el ámbito escolar.

La experiencia sostenida con docentes y alumnos

La metodología seleccionada para llevar adelante la tarea extensionista fue de tipo cualitativo, orientada a rescatar la producción de significados de los diferentes actores participantes del proyecto, en las sucesivas etapas de ejecución. Se trabajó con 14 escuelas públicas de nivel socioeconómico medio-bajo y bajo de la ciudad de Córdoba (Argentina). Se llevaron a cabo 8 encuentros de capacitación, entre los meses de abril y octubre del año 2010, en los cuales se implementaron dispositivos grupales (Talleres). Participaron de los mismos 60 docentes de diferentes asignaturas (biología, historia, matemáticas, formación ética y ciudadana, entre otras), que voluntariamente participaron de la propuesta.

A lo largo del desarrollo de los talleres se abordaron 5 módulos: el primero orientado a presentar las Habilidades para la Vida en la formación integral de los adolescentes; el segundo abordó las habilidades para el control de sí mismo y de las emociones; el tercero las habilidades de relaciones interpersonales y de la comunicación; el cuarto módulo estuvo orientado al abordaje de las habilidades de toma de decisiones y resolución de conflicto; y el último módulo abordó la temática Información - conocimiento referido al consumo de drogas.

En cada uno de los encuentros se implementaron dinámicas interactivas, especialmente rol-playing, orientadas a favorecer en los docentes una apropiación experiencial de los diferentes

aspectos de la propuesta. Con posterioridad a los diversos talleres (y a lo largo del año) en cada escuela los docentes capacitados llevaron a cabo las diferentes actividades del programa, en talleres con alumnos de 1º y 4º año, desempeñándose como coordinadores y observadores no participantes.

La etapa de capacitación de los docentes dejó en evidencia que los encuentros enriquecieron la mirada que cada uno de ellos tenía de su institución, así como también les permitió conocer la realidad de las otras instituciones a los fines de generar acciones conjuntas superadoras de las problemáticas que comparten en el ámbito educativo. A lo largo de los encuentros se constató que los docentes logran identificar los aspectos teórico - metodológicos que subyacen a la aplicación de las diferentes habilidades en proyectos orientados a la prevención del consumo de sustancias. Pudieron comprender los ejes teóricos que articulan el proyecto, percibiendo los fundamentos de cada una de las habilidades en relación con los modos prácticos de abordaje en la adolescencia, y su vinculación con las diferentes problemáticas propias de esta etapa. A medida que se avanzó en el desarrollo de los encuentros, se fueron registrando en los docentes cambios favorables en la actitud hacia el proyecto y el nivel de compromiso. Asimismo, ven recompensados sus esfuerzos y expresan satisfacción por los cambios y devoluciones positivas recibidas de los adolescentes al ejecutar las actividades.

En relación a la etapa de ejecución del proyecto con alumnos de 1º y 4º año, los docentes destacan que: es necesario implementar actividades recreativas, generar espacios desde donde rescatar la singularidad de los adolescentes, así como poner énfasis en sus posibilidades; los docentes expresaron que para muchos adolescentes, los encuentros a través de los cuales se ponían en práctica las diferentes habilidades sociales y el autoconcepto, se constituyeron en instancias de enriquecimiento de la interioridad, de expresión de sus vivencias personales y de encuentro significativo con sus pares. Y por sobre todas las cosas, cada encuentro se convirtió en un espacio que los invitó a reflexionar sobre las habilidades necesarias para el cuidado de la salud. Así, los adolescentes pueden reconocer la importancia del autoconocimiento y autoestima, como factor protector ante el consumo y la violencia, entre otras problemáticas, logrando, de esta manera, adquirir estrategias para contribuir a su prevención. Igualmente, desarrollan modos de promover hábitos de escucha activa y comunicación asertiva.

Por otro lado, y en relación al comienzo de la experiencia, los docentes refieren cambios significativos en la dinámica y proceso grupal con sus alumnos. Expresan que se constata un mejor clima áulico, una mayor confianza en el vínculo docente - alumnos, lo cual se manifiesta al decir que han podido descubrir al alumno como persona y cambiar la mirada sobre los temas tratados en los talleres; en tal sentido, destacan que el proyecto les permitió acercarse más a

ellos". Asimismo, se constató una mayor cercanía en la relación entre pares, explica una docente: *"el programa contribuye mucho a la socialización de los alumnos, se notan los cambios en la conducta de los chicos, hay mucho más respeto entre ellos, lo cual es muy diferente a otros cursos y esto lo notan también los otros docentes"*.

En repetidas oportunidades los docentes destacaron que a los adolescentes les cuesta mucho expresarse sobre cualquier tema, por lo cual el espacio de los talleres fue valioso como ámbito para promover el conocimiento de sí mismos y la expresión de las propias vivencias.

Por último, se destacó que la integración de la propuesta educativa en Habilidades para la Vida al Proyecto Educativo Institucional y a los contenidos curriculares, se presenta como un espinoso desafío que requiere el compromiso, no sólo de los equipos directivos y docentes, sino también de niveles políticos centrales.

Conclusiones

La *experiencia* permite concluir que la educación en Habilidades para la Vida se vuelve central en cuanto a la posibilidad de fomentar la promoción de la salud a través de proyectos institucionales basados en destrezas psicosociales; y por otro lado, alienta a los docentes a centrarse más en los puntos fuertes de sus alumnos adolescentes que en el déficit, confirmando el potencial que encierra esta etapa del desarrollo.

Una primera *evaluación* indica que las acciones orientadas a la prevención del consumo deben ofrecer a los jóvenes experiencias que se orienten, no sólo al desarrollo de conocimientos, sino también de habilidades para el autocuidado de la salud, fomentando un análisis crítico de valores, condiciones sociales y estilos de vida.

La *experiencia de trabajo con los docentes* genera la inquietud de no quedarse absortos ante las problemáticas actuales asociadas al consumo, sino que nos conduce a buscar modelos de intervención que superen los viejos paradigmas en el ámbito de la salud y la educación centrados en la prevención de riesgos y la transmisión de la información. Esta búsqueda llevó a trabajar con enfoques orientados a favorecer la generación de nuevos espacios de aprendizaje que configuren los rasgos propios de una subjetividad creativa, autónoma, activa, dispuesta a la innovación y al cambio, y en consecuencia promueva condiciones de integración social en los jóvenes.

En tanto que la *evaluación de la propuesta* lleva a considerar que, las acciones orientadas a la prevención de las conductas de riesgo desde la escuela, deben ofrecer a los jóvenes la oportunidad de implementar estrategias que se encaucen hacia el desarrollo de habilidades para el autocuidado de la salud y la prevención, fomentando un análisis crítico y reflexivo sobre

los valores, conductas, condiciones sociales y estilos de vida en los adolescentes. Por este motivo se sostiene fervientemente que, a través de la incorporación de acciones similares a éstas, la escuela desde su proyecto institucional puede brindar herramientas que contribuyan a generar factores de protección que les permitan a los adolescentes resolver diferentes demandas, a través de la implementación de alternativas más saludables.

La capacitación en Habilidades para la Vida por parte de los docentes a los *alumnos*, contribuye al desarrollo de conductas saludables frente a distintas situaciones problemáticas, y permite a los educadores reconocer aquellas cualidades y fortalezas que contribuyeron en los alumnos a enfrentar positivamente experiencias estresantes, asociadas a las distintas situaciones de riesgo en la que se hallan.

Del mismo modo hemos comprobado en nuestro rol como profesionales, y en el intercambio realizado con docentes de nivel medio, que cuando los adolescentes son creativos y pueden hacer una lectura crítica de la realidad, cuando saben tomar decisiones, cuando pueden comunicarse en forma asertiva y hacer respetar sus derechos, o cuando saben afrontar problemas y conflictos, poseen una mayor capacidad para enfrentarse a los desafíos de la vida diaria, y lograr condiciones de bienestar para sí mismos y para su entorno inmediato (familia, pares).

Por esta misma razón, y desde el planteo esbozado, entendemos que este enfoque enriquece no sólo al crecimiento personal, sino también al crecimiento social, en la medida que contribuye a la formación en competencias ciudadanas; la promoción de conductas prosociales (mejor comunicación, toma efectiva de soluciones, resolución de conflictos entre otros); y la formación de competencias claves para una socialización positiva en lo académico, profesional o en la simple vinculación con los "otros" (9).

El trabajo realizado con las instituciones escolares a través de la extensión universitaria, nos permite desarrollar aportes a través de la creación y difusión del conocimiento, lograr la correspondencia entre las demandas sociales, y la coherencia interna que debe reinar en la Universidad, tratando de hacer compatible el discurso con la acción (10).

Notas:

- (1) Cardozo, G., 2009
- (2) Barrón, M., 2010: 63
- (3) OPS, 2003
- (4) Fresán Orozco, M., 2004.
- (5) OMS, 2003

- (6) Mantilla Castellano, L., 2001
- (7) Niremberg, O., 2006
- (8) Meresman, S., 2005
- (9) Mantilla Castellano, L., y Chaín Pinzón, I., 2006.
- (10) Raga, J. T., 1998

Bibliografía:

BARRÓN, M. (Comp): Adicciones: nuevos paraísos artificiales. Indagaciones acerca de los jóvenes y sus consumos. Serie Adolescencia, Educación y Salud 4. Editorial Brujas, 1ª Edición. – ISBN 978-987-591-199-4. Córdoba, Argentina, 2010.

BOTVIN, G.: Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescentes: consideraciones teóricas y hallazgos empíricos. Psicología conductual, 3 (3), 333-356.1995.

CARDOZO, G.: Prevención del consumo de sustancias basado en la educación en Habilidades para la Vida. En M. Barrón (Comp.) Adicciones: nuevos paraísos artificiales. Indagaciones acerca de los jóvenes y sus consumos. Serie Adolescencia, Educación y Salud 4. Editorial Brujas, 1ª Edición. - ISBN 978-987-591-199-4. Córdoba, Argentina, 2009.

FRESÁN OROZCO, Magdalena: La extensión Universitaria y la Universidad Pública, en Revista Reencuentro, Nº 39. Abril 2004. Consultado el 22 de noviembre de 2006, en: <http://reencuentro.xoc.uam.mx/no39/cinco/resumen5.html>

GARAIGORDOBIL, M.: Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos. Madrid: Pirámide. 2000.

Ippolito-Shepherd J. y Mantilla Castellanos L: “Escuelas promotoras de salud. Fortalecimiento de la iniciativa regional. Estrategias y líneas de acción 2003-2012”, OPS, serie Promoción de la Salud Nº 4, Washington. 2003.

MANTILLA CASTELLANOS, L.: Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y prevención de problemas psicosociales, publicación de la fundación “Fe y Alegría” y Ministerio de Salud de Colombia, Santa Fé de Bogotá. 2001.

MANTILLA CASTELLANO, L. y CHAHÍN PINZÓN, I.: Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao: EDEX. 2006.

MERESMAN, S.: De la Salud Pública a la Salud Comunitaria y de la Salud escolar a las Escuelas Promotoras de Salud, en revista digital: iniciativa latinoamericana: un espacio de emprendimiento y participación ciudadana. 2005.

NIRENBERG O.: Participación de adolescentes en proyectos sociales. Paidós: Bs. As. 2006.

Organización Mundial de la Salud. "Enseñanza en los colegios de las Habilidades para Vivir para niños y adolescentes". Traducción de L. Mantilla Castellanos, Ginebra: División de Salud Mental OMS. Organización Mundial de la Salud (2003) Escuelas Promotoras de la Salud. Fortalecimiento de la Iniciativa Regional Estrategias y Líneas de Acción 2003-2012. Unidad de Espacios Saludables. Área de Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental. Washington, DC. (1993).

RAGA, J.T.: Claros y oscuros en el proceso de evaluación de la calidad en las universidades, en Experiencias y consecuencias de la evaluación universitaria (estrategias de mejora en la gestión), Michavila, F (editor) Fundación Universidad- Empresa. Madrid. 1998.