



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

“PROGRAMA DE SALUD CON ADULTAS”

AUTORÍA ELENA M^ºORELLANA ROMÁN
TEMÁTICA EDUCACIÓN PARA LA SALUD
ETAPA EDUCACIÓN ADULTOS/AS

Resumen

La particularidad las alumnas que asisten a los cursos de alfabetización por parte de la Ciudad Autónoma de Melilla (en convenio con el Ministerio de Educación) hace necesario que desde el aula se fomente la salud, tanto la propia como la de sus familias. Aunque este tema se trata desde todas las unidades de trabajo, consideré fundamental establecer algunas sesiones para trabajar algunos aspectos relacionados con la salud física femenina y también sobre la psíquica.

Palabras clave

Salud, prevención, autoestima.

1. CARÁCTERÍSTICAS GENERALES DEL ALUMNADO QUE ASISTE AL CURSO.

Las beneficiarias de este curso son alumnas del programa de Formación perteneciente al convenio de colaboración entre la Ciudad Autónoma de Melilla y el Ministerio de Educación. El programa constituye diferentes módulos:

- Rama profesional (costura, cocina, jardinería, ayuda a domicilio,...)
- Formación académica: sobre todo se trata de trabajar las áreas de Lengua y Matemáticas.
- Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

Las alumnas son mayores de 18 años, de religión musulmana y de cultura bereber poco o nada integradas en el sector socio-laboral. En su mayoría son amas de casa, divorciadas, sin recursos, con problemas de desempleo, algunas sufren o han sufrido maltrato, ... Su lengua materna es el *Tamaxight* o *Sherja*, lo que en algunos casos origina problemas de comunicación. Por ello se trata de que aprendan vocabulario y que puedan expresarse para relacionarse con normalidad. Su bagaje cultural, folklore y forma de vida difiere mucho de la cultura europea. Una muestra de ello es la presencia del *hiyab* (pañuelo característico que oculta el cabello) y sus arraigadas creencias.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Por lo que respecta a su formación podemos distinguir tres niveles:

- Primer nivel: no conocen las técnicas básicas de lectoescritura y cálculo. Nunca han estado escolarizadas. Es el grupo de mujeres de mayor edad y la mayoría no dominan el Castellano.
- Segundo nivel: son bilingües, hablan tanto el Tamazight como el Castellano, son las más jóvenes. Han estado escolarizadas en su infancia. Tienen un conocimiento vago de las técnicas instrumentales. Presentan gran capacidad de asimilación de los conceptos y su ritmo de aprendizaje y participación es positivo. Están más abiertas a la integración sociolaboral y más sensibles a valorarse a ellas mismas.
- Tercer nivel: tienen formación académica, algunas con estudios medios. Son jóvenes y muy dispuestas a cambiar muchas actitudes y valores que favorezcan su libertad personal.

Para terminar con esta descripción general del grupo con el que se ha llevado a cabo esta experiencia, señalar que los motivos por los que asisten a dichos cursos son muy variados, entre ellos y según sus propias palabras:

- para salir un poco de casa y relacionarme con otras mujeres.
- para sacar algún dinero (se supone que por asistir al final del curso se les abonará una cantidad).
- para encontrar un trabajo.
- para aprender cosas.

2. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD?

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) se considera salud *al estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades* (1946). En 1992 se añadió a la definición de la OMS: *"y en armonía con el medio ambiente"*, ampliando así el concepto.

Como vemos podemos decir que la salud abarca tres dimensiones: la física, la psicológica y la social, aunque están totalmente interrelacionadas e integra aspectos muy variados como:

- El estado general de las personas, su salud mental, su actitud ante la vida, su optimismo y seguridad.
- La participación en las tareas y su socialización con el resto de personas.
- Las destrezas y habilidades que posee y la forma en que las desarrolla.
- La autoestima y autonomía personal.
- El entorno físico y las relaciones establecidas en el medio ambiente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- El medio familiar en el que se vive.
- Los servicios de salud.

2.1. ¿Qué es la educación para la salud?

Una vez aclarado el término salud, el siguiente concepto que debería aclararse es el de educación para la salud.

Según la definición de la OMS de Educación para la salud, ésta "comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente y que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad. Posteriormente fue modificada redefiniéndola en los siguientes términos: "La educación para la salud aborda no solamente la transmisión de información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud. La educación para la salud incluye no sólo la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales subyacentes que influyen en la salud, sino también la que se refiere a los factores y comportamientos de riesgo, además del uso del sistema de asistencia sanitaria".

Los objetivos que debe plantearse alcanzar la Educación para la salud podrían ser los siguientes:

- Promover hábitos de vida saludables.
- Informar a la población de las conductas positivas y negativas de la salud.
- Ayudar a modificar comportamientos negativos para la salud.
- Motivar para la modificación de conductas.
- Capacitar a los individuos a tomar sus propias decisiones en el proceso de la salud

En cuanto a los agentes responsables de promocionar la salud podemos distinguir entre:

- Profesionales sanitarios.
- **Profesionales de la educación**, de ahí nuestra responsabilidad en estos temas.
- Profesionales de los medios de comunicación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Como vemos, es necesario que desde las aulas fomentemos la salud, sea cual sea la edad de nuestro alumnado, pues siempre es bueno contribuir a un aspecto tan importante de la vida de las personas.

3. EL TRABAJO CON LAS ALUMNAS.

Seguramente podrán añadirse muchos más contenidos para trabajar con estas mujeres, pero teniendo en cuenta el tiempo de duración del curso, 5 meses, y los intereses de las propias alumnas se optó por abordar los siguientes (contenidos que se incluían en las diferentes unidades didácticas, intentando relacionar dichos contenidos con el centro de interés que se trabajaba en cada una de ellas):

- La decisión de tener hijos/as.
- El embarazo:
 - ¿Cómo saber si estás embarazada?
 - Cambios corporales durante el embarazo.
 - Las visitas médicas.
 - Señales y signos que son necesarios consultar.
 - Los días previos al parto.
 - Signos del comienzo del parto.
- Métodos anticonceptivos:
 - Tipos, ventajas e inconvenientes.
- Conocimiento del cuerpo femenino.
 - Autoexploración mamaria.
- La visita ginecológica:
 - Citología.
 - Ecografía: abdominal, vaginal, mamaria.
 - Mamografía.
 - Biopsia.
- Tumores femeninos: tipos, signos y síntomas, factores de riesgo, prevención.
 - Cáncer de mama.
 - Cáncer de útero.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Cáncer de ovarios.
- La mujer en el periodo de la menopausia:
 - Definición.
 - Premenopausia y posmenopausia.
 - Sintomatología.
 - Recomendaciones para la preparación a esta nueva etapa.
- Alimentación sana y equilibrada:
 - Diferentes tipos de alimentos y nutrientes.
 - Confección de menús sanos.
- Trastornos en la alimentación:
 - Anorexia: definición, conductas patológicas, signos fisiológicos, cambios de actitud,..
 - Bulimia: definición, conductas patológicas, signos fisiológicos, cambios de actitud,..
- Los beneficios del ejercicio físico:
 - Distintos ejercicios adecuados a la edad: caminar.
 - Prevención o mejora de ciertas enfermedades.
- Primeros auxilios:
 - Quemaduras.
 - Hemorragias.
-
- La autoestima.

Ante la imposibilidad de poder desarrollar el tratamiento de cada uno de los contenidos anteriormente citados, se pasa a desarrollar el trabajo realizado con uno de ellos: la autoestima.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

4. TALLER PARA EL FOMENTO DE LA AUTOESTIMA.

4.1. Justificación

El conocerse y aceptarse a una misma es necesario para poder desarrollarse plenamente como mujer y como persona. Debido a las vivencias de muchas de las alumnas, es necesario fomentar que se quieran a ellas mismas, que se valoren.

4.2. Objetivos.

Los objetivos que se pretendieron conseguir fueron:

- participar activamente.
- Fomentar conductas positivas: solidaridad, respeto, colaboración,...
- Adquirir información y asesoramiento.
- Estimular la autoestima y la propia identidad de forma positiva.
- Generar seguridad en ellas mismas.

4.2. Contenidos.

Los diferentes contenidos trabajados han sido los siguientes:

- Definición de autoestima: el proceso de construcción.
- Rasgos distintivos de la autoestima alta: indicadores.
- Estimulación de la autoestima.

4.3. Actividades.

A) Lectura y reflexión del cuento: Una familia de ardillas.

Esta es la historia de 4 ardillas: papá, mamá, hijo e hija ardilla.

En esta familia los machos tenían unas obligaciones y las hembras otras. Los machos se encargaban de salir a buscar las bellotas y otros frutos, que llevaban a casa para tener alimento durante el invierno. Salían al salir el sol. Hablaban con otras ardillas y animales del bosque, paseaban y disfrutaban en el bosque. Las hembras, en cambio, apenas salían; se pasaban el día colocando bellotas, limpiando y arreglando el hogar. Sus



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

días eran siempre iguales: arreglar la casa y esperar a los machos. Sabían que su trabajo era importante, pero estaban tristes porque sabían que podían hacer mucho más.

La vida de la familia ardilla transcurría sin cambios. De repente un día, el tiempo cambió bruscamente. Empezó a hacer frío, soplaba el viento,...

La madre, asustada por el ruido del fuerte viento, despertó al resto de la familia gritando: ¡Despertaos, despertaos! Ha pasado algo horrible. El invierno ha llegado y no tenemos bastantes provisiones.

Entonces la hija dijo sin pensar: - Hoy saldrá toda la familia para terminar de buscar los frutos.

El padre muy enfadado gritó: - ¡La recogida de comida es cosa de los machos!

Entonces el hijo dijo: - Pero papá, nosotros somos dos y si va toda la familia seremos más, recogeremos el doble de comida.

Tras pensarlo un poco, el padre reconoció la buena idea de las ardillas jóvenes y salieron a buscar frutos secos.

Llegaron con bolsas llenas ¡Ya no pasarían hambre durante el frío invierno! Además las hembras y nunca volvieron a creerse inferiores. Su trabajo era tan importante como el de ellos. Y el padre comprendió que si ayudaban todos y todas las cosas irían mejor para toda la familia.

A partir de ese invierno, cada vez que venía el buen tiempo, toda la familia salía a buscar frutos y como ahora eran cuatro, tenían tiempo para disfrutar en el bosque.

Seguidamente mediante preguntas se comprobó la comprensión del cuento y si captado la finalidad del mismo: la autoestima y los estereotipos sexistas (ya que estas alumnas presentan estos problemas) Luego dieron su opinión personal, qué debe cambiar aún en la sociedad para supera las diferencias, si el final les parece bien, o si prefieren otro final, ...

B) Lluvia de ideas.

Lo que se intenta con esta actividad grupal es conocer las ideas previas sobre los diferentes conceptos que se va a exponer. Se les hizo una serie de interrogantes. Por ejemplo:

- ¿Qué entendéis por autoestima?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- ¿Qué nos puede aportar la autoestima a las mujeres?
- ¿En qué se fundamenta la autoestima?
- ¿Creéis que se puede aprender?
- ¿Cómo sabemos que una mujer tiene la autoestima alta? ¿Y baja?
- ¿Cómo afecta la autoestima en la vida personal y laboral?
- ¿Cómo podemos mejorarla?

Posteriormente se expusieron los temas de forma adaptada a su capacidad comprensiva y hubo quien relató alguna experiencia personal, escuchamos con respeto.

C) Tarjetas:

Se escogió a una mujer del grupo (de la que se conocía su situación) y se pidió al resto que escribieran en tarjetas cosas buenas de esa mujer. Luego se recogieron y se pasaron a leer.

D) La Caja Mágica:

Se les presentó una caja cerrada advirtiéndoles que en su interior se encuentra lo más importante del mundo. Nos fuimos pasando la caja individualmente y miramos su interior sin comentar que hay. Cuando todas vieron el interior lo comentamos.

4.4. Evaluación.

El taller resultó muy positivo, ya que estos temas interesan mucho a estas alumnas; se mostraron muy participativas y sensibles ante los problemas que plantea el tener la autoestima baja. Todas confesaron sentirse mucho mejor tras la actividad de la caja mágica e hicieron la “promesa” de quererse un poquito más y hacerse valer, y que en definitiva es lo que se pretendía conseguir al comienzo del taller.

5. BIBLIOGRAFIA Y DIRECCIONES DE INTERÉS.

López Barajas Zayas, E. y Sarrate Capdevila, M.^aL. (2002): *La Educación de Personas Adultas: reto de nuestro tiempo*. Madrid: Dykinson.

Pérez, M. J.; Echauri, M. (1996). En *la madurez... Guía para promover la salud de las mujeres*. Pamplona: Gobierno de Navarra.

Ministerio de Sanidad y Consumo. OMS *Promoción de salud: Glosario*. (1999) Madrid.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

<http://www.xtec.es/~imarias/index.htm>

<http://www.unizar.es/gine/home.htm>

http://www.inmujer.migualdad.es/MUJER/publicaciones/catalogo/guias_salud.htm

Autoría

- Nombre y Apellidos: Elena M^a Orellana Román
- Centro, localidad, provincia: Juan Caro, Melilla
- E-mail: elena_ore@hotmail.com