



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

“DESARROLLANDO LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LOS CENTROS EDUCATIVOS: I”

AUTORÍA ANA JOSÉ GALLEGO GALLARDO
TEMÁTICA TRANSVERSALIDAD
ETAPA TODAS LAS ETAPAS

Resumen

Apreciar nuestro cuerpo y conocer e interiorizar las normas básicas para la salud, como son: la higiene, la nutrición, el cuidado corporal y la sexualidad; nos hace participar activa y responsablemente en la protección y promoción de la salud personal y colectiva.

Debido a la gran importancia de lo anteriormente comentado, creemos que la salud tiene un papel fundamental dentro de todo sistema educativo. Para poder comprender la gran magnitud de este concepto, profundizaremos en este artículo conociendo sus precedentes, las metas que persigue y qué contenidos lo conforman.

También propondremos un programa de educación afectivo -sexual para secundaria que nos haga hacernos una idea de cómo se vive la salud dentro de un centro educativo y cuál es su día a día.

Palabras clave

Salud

Bienestar físico, psíquico y social

Nutrición

Higiene

Prevención de Drogodependencias.

Accidentes y primeros auxilios.

Medio ambiente y salud.

Relaciones sociales y salud física y mental.

Educación afectivo-sexual.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

1. SITUACIÓN ACTUAL DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Actualmente, la **salud** ya no se considera como la simple ausencia de enfermedad, sino que se entiende que una persona está sana cuando goza de un estado de bienestar general. Hablamos así de un **bienestar físico, psíquico y social**.

Hoy en día nuestra sociedad se enfrenta a graves problemas que dificultan este estado de bienestar. Algunos de estos problemas son: aumento de las enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, drogodependencias, accidentes viales, SIDA, enfermedades de transmisión sexual, etcétera. Estos problemas exigen la adaptación de una serie de medidas encaminadas a prevenirlos a fin de aumentar la salud de todos en general.

Para poder adoptar una serie de medidas, los contenidos de Educación para la Salud han adquirido gran importancia. Así, se ha constatado, que el periodo de enseñanza obligatoria es el más adecuado para la puesta en práctica de estos contenidos relacionados con la salud, y por ende, para promocionar estilos de vida saludables. De esta manera, se contribuirá a que, en el futuro, se alarguen los períodos de bienestar personal y disminuya la incidencia de las enfermedades ligadas en mayor medida al tipo de vida y a la conducta de cada persona.

Resumiendo, la Educación para la Salud debe entenderse como: un proceso de información y sensibilización para que el individuo adquiera los conocimientos, las actitudes y los **hábitos** básicos para la defensa y promoción de la salud individual y colectiva, y por tanto, debe estar incluida dentro de los currículos de todas y cada una de las áreas de la enseñanza, especialmente durante la Educación Obligatoria.

2. PRINCIPALES METAS DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Lo que queremos conseguir con la Educación para la Salud en nuestros centros educativos es principalmente que el alumnado se sienta protagonista de su propio proyecto vital. De este modo, reforzará su autonomía y su valía personal (autoestima) y descubrirá, por tanto, que éstas son las actitudes personales básicas para construir un proyecto de vida saludable.

Apreciar el propio cuerpo y conocer e interiorizar las normas básicas para la salud, como son: la higiene, la alimentación, el cuidado corporal y la sexualidad, nos hace participar activa y responsablemente en la protección y promoción de la salud personal y colectiva.

Esto nos ayuda a reconocer críticamente diversas situaciones y conductas que puedan implicar peligros y riesgos para nuestra salud, lo que nos hace ser capaces de enfrentarnos a ellas y evitarlas con responsabilidad y criterios propios.

Por todo ello es decisivo despertar y estimular, en todas las etapas y en especial en la educación obligatoria, el interés y el gusto por el deporte y la actividad física como medio para alcanzar una



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

vida saludable, así como relacionar ecología y salud, desarrollando destrezas y capacidades para el mantenimiento de un medio saludable.

Básicamente éstas pueden ser nuestras metas, aunque la elección de cada una de ellas dependerá de muchos factores, como por ejemplo la realidad y el contexto concreto del centro. No obstante, el factor que nunca debe fallar es la colaboración entre el profesorado, factor necesario para afrontar las necesidades que de acuerdo a esta temática tenga el alumnado llegado un momento.

3. EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL CENTRO EDUCATIVO.

Las referencias a la Educación para la Salud dentro de cualquier centro son continuas. Estas referencias se manifiestan tanto en el desarrollo curricular, como en los objetivos generales de las diferentes etapas educativas, pasando por los contenidos específicos en cada una de las áreas.

La educación para la salud debe desarrollarse en el currículo de las tres etapas educativas.

3.1. Educación para la salud en educación infantil.

En esta etapa educativa, el alumnado comienza a descubrir, conocer y controlar progresivamente el propio cuerpo. Comienza a formarse una imagen positiva de sí mismo, valorando su identidad sexual, sus capacidades y limitaciones de acción y expresión, y va adquiriendo hábitos de salud y bienestar. Por ello, el adquirir dichos hábitos debe ser uno de los objetivos a conseguir dentro de esta etapa. Esto fomentará el bienestar físico, psíquico y social de los alumnos y alumnas.

Ejemplo Didáctico: Podemos trabajar estos aspectos con el alumnado de Educación Infantil desde una perspectiva lúdica. Desde el juego educativo lograremos que el niño/a aprenda a conocer su cuerpo y comience a conocer prácticas de higiene y cuidados que fomenten un estilo saludable.

3.2. Educación para la salud en educación primaria.

Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo aceptando hábitos de salud y bienestar es uno de los objetivos básicos dentro de la educación primaria. Superando esta meta, se comenzará a valorar las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.

Ejemplo Didáctico: El refuerzo del aprendizaje realizado durante la Educación Infantil jugará un papel decisivo en esta etapa. El niño/a es más consciente de la importancia que tiene su salud, sus hábitos de higiene y ahora es más autónomo en lo referente a sus cuidados. Debemos, seguir



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

afianzando esta autonomía mediante juegos, actividades complementarias relacionadas con la salud (salud buco dental, etc). Estas actividades no ocuparán un tiempo extra, sino que se introducirán dentro de las diferentes áreas o materias, como eje transversal que es la Educación para la Salud.

3.3. Educación para la salud en educación secundaria obligatoria.

Dentro de esta etapa educativa, el alumnado forma una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades, y comienza a desarrollar actividades de forma autónoma y equilibrada, valorando el esfuerzo y la superación de las dificultades.

También conocen y comprenden los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y de las consecuencias para la salud individual y colectiva de los actos y las decisiones personales, y valoran los beneficios que suponen los hábitos del ejercicio físico, de la higiene y de una alimentación equilibrada, así como el llevar una vida sana en todos los aspectos, también en el de la sexualidad.

Ejemplo Didáctico: Los adolescentes que tenemos como alumnado durante esta etapa de la educación presentan unas necesidades diferentes respecto a las dos etapas anteriores. Necesitan mucha información para abordar y comprender todos los cambios que les acontecen. La información sexual, la ruptura con diferentes mitos, bulos y tabúes podría ser un tema transversal a trabajar.

4. CONTENIDOS EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

En coherencia con las principales metas que se propone la educación para la salud, dentro de las diferentes etapas se incluyen una amplia colección de contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales), relacionados con la Educación para la salud en todas las áreas de las distintas etapas.

Como contenidos específicos de este eje transversal, podemos encontrar los siguientes contenidos:

- Relativos a la **Nutrición**: Abarcaría conocimientos relacionados con la salud y los hábitos de alimentación.
- **Higiene**: contenidos relativos a hábitos relacionados con limpieza, orden y cuidado personal y del entorno.
- **Prevención de Drogodependencias**.
- **Accidentes y primeros auxilios**.
- **Medio ambiente y salud**.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

- **Relaciones sociales y salud física y mental.**
- **Educación afectivo-sexual.**

Una vez señalados los diferentes contenidos propios de la educación para la salud, queremos profundizar en la educación afectivo- sexual como contenido, ya que es un contenido muy relacionado con nuestra salud y muy necesario dentro de la Educación, aún más en la etapa secundaria obligatoria.

5. EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL.

Debemos enclavar la denominada educación afectivo - sexual dentro de la Educación para la salud. Unos hábitos saludables relacionados con este aspecto de nuestra vida, serán cruciales para llegar a obtener un estado de bienestar óptimo.

No obstante, muchos son los bulos, tabúes y demás barreras que impiden que el alumnado construya dichos hábitos. Para poder entender esto mejor, queremos mostrar una visión de lo que actualmente es hoy en día la sexualidad, analizar sus mitos y así poder llegar mejor a proponer un programa educativo adecuado para nuestros alumnos y alumnas.

5.1. Educación afectivo-sexual y mitos sobre la sexualidad.

Nadie pone en duda que la educación afectivo - sexual forma parte de la educación para la salud, no obstante el concepto de sexualidad ha sufrido muchas modificaciones a lo largo del tiempo.

Hoy en día, la sexualidad se encuentra en un proceso de renovación. Tradicionalmente, sexualidad y reproducción estaban íntimamente ligados y unidos a la etapa de fertilidad.

Actualmente, entendemos la sexualidad como algo más global que incorpora las capacidades de relación con los seres humanos, la posibilidad de comunicarnos con los demás, de tener sentimientos, deseos, sentir afecto; es decir, la sexualidad nos permite ser auténticamente humanos y definirnos como personas.

En general, existen dos formas de entender la educación sexual, y que habitualmente suelen constituir la base de las diferentes concepciones.

- Modelo Represivo:

Este modelo represivo, presenta una serie de mitos que demuestran el por qué de su denominación:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

a) No existe la sexualidad infantil y juvenil: se entiende que en estas etapas las manifestaciones sexuales tempranas son comportamientos patológicos.

En contra de este argumento, podemos afirmar que sí existe sexualidad en todos los períodos del desarrollo.

b) Por tanto, los individuos no piensan en su sexualidad: a pesar de que numerosos autores confirman la existencia de un pensamiento, en general, existe una negación social y cultural a los comentarios y preguntas centrados en la sexualidad.

c) Tampoco es necesario hablar de ella: Aunque existe la idea de que la información despierta la sexualidad, todas las investigaciones apuntan al sentido contrario, no existe correlación entre información y conductas sexuales.

d) La información sexual ha de ser objetiva y científica: hace referencia a entender la educación sexual como la proporción de una serie de nociones asépticas sin valoraciones. Suelen limitarse a conocimientos sobre la reproducción humana. Olvidándose de que la sexualidad también comporta comunicación, afecto y placer, no sólo reproducción.

Olvidándose de que la sexualidad comporta una función de relación: comunicación, afectiva, placer, reproducción.

- Modelo Preventivo:

El otro modelo que suele usarse es el modelo preventivo que también ha generado mitos sexuales como:

- a) Prevenir a los individuos de los peligros que conllevan los comportamientos sexuales.
- b) el objetivo es “informar objetiva y científicamente sobre la reproducción”.
- c) se identifica información sexual con biología.

Afortunadamente la sexualidad se ve cada vez más como una dimensión cotidiana de las relaciones humanas que no puede ser reducida a lo biológico ya que tiene claramente implicaciones afectivas, morales, psicológicas y sociales.

6. MODELO DE PROGRAMA PARA EDUCACIÓN AFECTIVO - SEXUAL: APLICACIONES DIDÁCTICAS.

Un programa de salud afectivo - sexual debe pretender que los alumnos y alumnas conozcan, acepten y valoren los órganos sexuales y las zonas erógenas del cuerpo. Así entenderán la relación sexual como una forma más de comunicación afectiva que busca el placer del propio cuerpo y el de la otra persona. Entenderán que la sexualidad es una opción personal y, en consecuencia, respetarán las diferentes conductas sexuales existentes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – ENERO DE 2010

Así podrán discernir entre sexualidad y reproducción, sin olvidar cuáles son los principales procesos del mecanismo reproductor y conociendo las nuevas técnicas reproductoras y los mecanismos de control de la natalidad.

De esta manera, podrán adquirir hábitos de higiene y salud relativos a la reproducción y a la sexualidad.

6.1 Programa de Educación Afectivo - Sexual para ESO.

Este programa puede considerarse como un material de Apoyo que el profesorado puede adaptar a la realidad social y cultural de su contexto de trabajo.

Comprendería 4 aspectos que pasamos a describir:

- 1) Sexualidad, Educación Sexual y Género: ofrece un marco teórico en el que se definen conceptos, sus relaciones y los procesos básicos de discriminación.
- 2) Una propuesta constructivista para la Educación Sexual en Educación Secundaria. Recoge las características básicas de la adolescencia tanto en lo referente al conocimiento sexual como al desarrollo sexual en esta etapa.
- 3) Algunos ejemplos de puesta en práctica. Trata de algunos temas importantes en la Educación Sexual, desde la perspectiva de género como la Sexualidad, cultura y género, SIDA y género, agresión y sus consecuencias sociales.
- 4) Materiales para el profesorado y el alumnado. Incluye materiales complementarios de apoyo tanto para el profesorado como el alumnado así como instrumentos de evaluación.

Teniendo en cuenta estos 4 aspectos realizaríamos un programa bastante fundamentado y completo que puede ayudar al profesorado a la hora de tratar este tema tan importante como es el de la Educación Afectivo - Sexual.

6.2. Aspectos Metodológicos del programa de Educación Afectivo - Sexual: Aplicaciones Didácticas.

Para la puesta en práctica de este programa debemos tener en cuenta, que la Educación para la Salud y más concretamente la Educación Afectivo-Sexual debe desarrollarse desde la etapa infantil, pasando por la etapa de educación primaria, hasta llegar al final de la Enseñanza Obligatoria. De esta forma podemos hablar de una continuidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

En los primeros años de escolarización se habrá creado un ambiente afectivo en el centro, necesario para favorecer el desarrollo de las capacidades personales y para animar a los niños y niñas a manifestar sus sensaciones. En estos primeros momentos de socialización en la escuela es fundamental propiciar el conocimiento de los órganos sexuales y de las diferencias externas entre ambos sexos.

En una segunda fase, se habrá avanzado en el conocimiento de los órganos sexuales masculinos y femeninos tanto externos como internos. Es adecuado darles sus nombres científicos. Es momento de dialogar sobre la atracción que se produce entre los dos sexos y de distinguir la atracción del amor, no como realidades contrapuestas, sino como procesos que pueden darse independientes o que puedan confluir. También es conveniente dialogar sobre los derechos de las personas, la generosidad y la igualdad sin olvidar el respeto, que deben presidir todo tipo de relaciones entre ambos sexos.

Coincidiendo con la Educación Secundaria Obligatoria, cabe profundizar en el conocimiento de los aparatos reproductores, así como en el parto y en la necesidad de que exista una preparación adecuada. También puede entrarse en la discusión del problema del aborto y buscar la legislación vigente existente al respecto. Igualmente, es oportuno recoger datos sobre los diferentes procedimientos para la contracepción y sobre algunas nuevas técnicas de reproducción, como la fecundación “in Vitro”. Han de abordarse las cuestiones sobre Enfermedades de Transmisión Sexual y discutir las medidas higiénicas que deben observarse.

La puesta en práctica de un programa de salud sexual exige la colaboración del conjunto de profesores, quienes deben buscar la ayuda de los profesionales sanitarios y de los padres del alumnado.

En el caso de los adolescentes debe propiciarse un clima de confianza. Y así, partiendo de sus propias preocupaciones e interrogantes, podremos diseñar programas que les ayuden a vivir la sexualidad de manera sana, desde el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Teniendo en cuenta estas pautas, podremos lograr, como docentes, que nuestro alumnado construya hábitos saludables y sea partícipe activamente de su salud y bienestar.

7. BIBLIOGRAFÍA.

- Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C. (1993). *Desarrollo Psicológico y Educación*. Madrid: Alianza.
- Reizábal, M. y Sanz, A. (1995). *Los ejes transversales. Aprendizajes para la vida*. Madrid: Escuela Española.
- Young, I. y Williams, T. (1989). *The Healthy School*. Edimburg: S.H.E.G.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – ENERO DE 2010

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ana José Gallego Gallardo
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: anajose_gg@hotmail.com