



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

“TALLER DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD”

AUTORÍA PATRICIA RODRÍGUEZ TORRES
TEMÁTICA EDUCACIÓN PARA LA SALUD
ETAPA ESO

Resumen

La Educación para la salud constituye un tema transversal que debe impregnar todos los ámbitos de la vida escolar. La adquisición de hábitos de vida saludable supone una de las competencias básicas que debe adquirir el alumnado desde edades bien tempranas. La prevención, enmarcada dentro de la educación para la salud, es una herramienta fundamental para el diseño de programas que potencien los hábitos de vida saludables.

Palabras clave

Prevención, adolescentes, educación para la salud, hábitos de vida saludables, factores de riesgo.

1. INTRODUCCIÓN

La educación para la salud constituye una de las competencias básicas de la educación y debe ser una finalidad educativa que asuma todos los miembros de la Comunidad Educativa. Una adecuada educación para la salud, permite prevenir enfermedades y problemas de salud sustituyendo una mala alimentación, y el sedentarismo por hábitos de vida saludables; y previene el consumo de sustancias adictivas

Además, es importante destacar que España es el segundo país de la Unión Europea con más niños obesos entre los 7 y los 11 años de edad, por detrás de Malta. El sobrepeso se ha convertido en una epidemia de las sociedades desarrolladas. El origen del mismo son los hábitos de alimentación inadecuados basados en una ingesta masiva de alimentos altamente calóricos y



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

poco nutritivos como: bollería industrial, chucherías, ausencia de vegetales, legumbres, etc.; todo esto unido al sedentarismo o lo que es lo mismo la sustitución, en muchas ocasiones, de deportes al aire libre por los videojuegos.

Por ello, se propone llevar a cabo este taller que tiene como objetivo fundamental la adquisición de hábitos de vida saludables y la promoción del deporte.

2. GRUPO DE RIESGO

Esta experiencia educativa pretende inculcar hábitos de vida saludable y prevenir los trastornos de alimentación, tales como la anorexia y la bulimia; o la obesidad.

Los adolescentes, constituyen un grupo de riesgo en adquirir algún trastorno de alimentación. Son diversos los factores que los convierte en un grupo de riesgo, tales como:

- Ausencia o disminución de la percepción de riesgo
- Conformación de la personalidad del individuo
- Deseo de aceptación por grupo de iguales, lo que implica asumir los valores, normas y actitudes de dicho grupo
- Alteraciones del carácter.
- Mayor vulnerabilidad.
- Disminución autoestima
- Influencia publicidad
- Influencia familiar

A todo esto, se añade la cifra de que 1 de cada 5 jóvenes forma parte de lo que se considera "población de riesgo" que aunque no padecen trastornos de la alimentación todavía presentan muchos de los rasgos desencadenantes, como pueden ser: una preocupación excesiva por la comida, una imagen distorsionada de su cuerpo y, más que la intención, la obsesión de adelgazar, mitos sobre una alimentación sana y equilibrada.

Esto, unido a la influencia de la publicidad que como reflejo de la sociedad en la que vivimos nos muestras un modelo de hombres y mujeres inadecuados y ensalzan una idea excesiva de delgadez y perfección como medio para alcanzar el éxito social y la felicidad.



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

3. TALLER DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Esta experiencia educativa pretende llevar a cabo un taller de educación para la salud que promueva hábitos de vida saludable. Dado la amplitud del tema nos centraremos fundamentalmente en la adquisición de una alimentación saludable como sinónimo de salud y bienestar, la promoción del deporte y la prevención de trastornos de alimentación.

Para ello, antes de iniciar esta experiencia educativa será preciso realizar una evaluación de necesidades. Esta deberá tener en cuenta los siguientes aspectos:

3.1 EVALUACIÓN DE NECESIDADES

Sería conveniente, que para llevar a cabo una labor preventiva adecuada se evalúen previamente los valores y actitudes del centro educativo entorno a la educación para la salud, y en concreto, en la adquisición de hábitos de vida saludables.

Por ello, sería necesario evaluar los siguientes aspectos:

- Clima y atmósfera del Centro.
- Análisis de las Finalidades educativas
- Formación del profesorado en esta materia
- Pertinencia de los materiales y recursos empleados

Tras la evaluación será posible ajustar la intervención a la realidad del centro educativo, y llevar una labor preventiva realista. Dicha intervención implicará, como he señalado anteriormente, a los diferentes miembros de la comunidad educativa teniendo un papel fundamental el profesorado.

3.2 EL PROFESORADO

El profesorado tiene una labor indiscutible. Sin ellos, no es posible llevar a cabo una acción preventiva adecuada. Por tanto, para llevar a cabo esta experiencia educativa, será preciso la colaboración e implicación del profesorado en este taller incluyendo de forma transversal la educación para la salud en las diferentes materias curriculares. Además de esta colaboración será necesario que previamente el orientador/a del centro asesore al profesorado en estos aspectos:



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

1. Formación del mismo en dicha materia
2. Adaptación del currículo de áreas concretas con el objetivo de introducir y eliminar los aspectos que favorezcan o dificulten la educación para la Salud.

Con respecto a la primera vía, la formación del profesorado, sería importante que dicha formación fuera completa y que abarcara los diferentes ejes o ámbitos del problema tan complejo y multidimensional que representa la educación para la salud. Así los aspectos a abordar serían los siguientes:

- Formación global del tema transversal Educación para la Salud.
- Información sobre los efectos de una mala alimentación en el organismo.
- Características psicoevolutivas del adolescente. Grupos de riesgo.
- Indicadores para detección precoz de trastornos de la alimentación.
- Conocimiento de diferentes programas que desarrollen las habilidades sociales del alumnado, tales como: la asertividad, autoestima, autoconocimiento, toma de decisiones, etcétera.
- Información sobre recursos y cómo acceder a ellos.
- Conocimiento de diferentes programas de promoción de hábitos de alimentación saludables.

Por otro lado, la adaptación del currículo de áreas concretas, es fundamental para integrar la Educación para la Salud. Es decir, al igual que el resto de temas transversales (Educación para la Convivencia y la Paz, Educación Vial, Educación Ambiental, etc.), la adquisición de hábitos de alimentación adecuados como parte integrante de la Educación para la Salud debe estar presente en el currículo escolar integrándose de forma transversal en las diferentes materias.

Su tratamiento interdisciplinar facilitará el éxito de esta experiencia educativa, ya que aumenta la motivación del alumnado potenciando a su vez un aprendizaje significativo.

Así, se podrá trabajar la educación para la salud en las diferentes materias.

- Biología: En esta materia, el docente abordará los efectos de los excesos de una mala alimentación en el organismo, así como el riesgo en contraer enfermedades cardiovasculares, el colesterol, el exceso de azúcares; por



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

otro lado, se analizarán los beneficios de la dieta mediterránea en el organismo y la práctica moderada de deporte.

- Matemáticas: Análisis e interpretación de datos estadísticos relacionados con el número de niños obesos, adolescentes con trastornos de alimentación realización de gráficas, etc.
- Educación física: En esta materia, se ahondará en los beneficios del ejercicio físico no sólo desde el punto de vista estético si no también desde el punto de vista orgánico.

3.3 ACTUACIONES CON EL ALUMNADO

Tras realizar la evaluación de necesidades del centro educativo, se valora la necesidad de llevar a cabo este taller como labor preventiva de los trastornos de alimentación y la promoción de hábitos de salud saludables.

En primer lugar, será necesaria una evaluación más precisa del alumnado que forma parte de este taller con el objetivo de ajustar esta experiencia educativa a las características, necesidades y peculiaridades del grupo al que se dirige. Así, comenzaremos con la realización de dos test para detectar posibles casos de anorexia nerviosa y/ o bulimia.

Los test son orientativos y, aunque pueden dar pistas acerca de un posible trastorno alimenticio, no son ni deben tratarse como algo concluyente y definitivo. El primer test está pensado para que los alumnos lo contesten en primera persona. No proporciona información sobre cómo corregirlo o evaluar los resultados obtenidos, pero ayuda a la reflexión personal.

El segundo test es el llamado "Test ABOS para padres y personas cercanas". Se utiliza cuando existen sospechas de que un familiar o amigo cercano padece alguno de estos trastornos. Sí ofrece un método de corrección y una conclusión orientativa. En este caso se repartirá el test entre los alumnos para que lo realicen (a sus compañeros).

Además de estos cuestionarios, se facilitará al profesorado los criterios del DSM-IV Y del CIE-10 que indican la presencia de un trastorno alimentario para que de esta forma lo tengan en cuenta.

Tras la realización de dichas pruebas y tests, profundizaremos en algunos conceptos básicos en lo que se refiere a los trastornos de alimentación y



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

hábitos de alimentación saludables.

Para ello, se realizará **dinámica grupal** ampliamente conocida: Brainstorming o lluvia de ideas. El grupo clase se distribuirá en forma de U y se realizarán una serie de preguntas como:

¿Qué es la imagen corporal?

¿Qué son hábitos de vida saludable?

¿En qué consiste una alimentación equilibrada?

¿Qué son los trastornos alimenticios?

¿Qué sabéis sobre la anorexia? ¿Y la bulimia?

Conductas y Características.

¿Cuál es la dieta mediterránea?

¿Cuáles son los beneficios de dicha dieta?

Aspectos comunes de ambos trastornos, diferencias, etc.

Entre otras.

El profesor/tutor, con la ayuda y asesoramiento del orientador, conducirá esta dinámica y recabará información sobre cada una de las preguntas que se plantean y a su vez se ajustará el taller a las necesidades formativas del alumnado profundizando en algunos aspectos y hacer menor hincapié en otros aspectos y/o conocimientos ya adquiridos por el alumnado.

Otro aspecto a tener en cuenta para detectar las necesidades formativas del alumnado es el análisis y detección de posibles mitos relacionados con los hábitos de alimentación adecuados. Si bien muchos ya se han podido detectar en la dinámica anterior, también será necesario realizar la siguiente actividad:

Al grupo distribuido en forma de U en el aula, le mostraremos unos folios donde por fuera se lee una frase usada popularmente y relacionada con ideas verdaderas o falsas sobre cuestiones nutricionales. Entre otras: el pan y la cerveza engordan mucho, todos los obesos tienen celulitis, el ejercicio ayuda a perder peso, etcétera.

Tras la lectura de la frase en cuestión a los alumnos, preguntaremos por la opinión del grupo aula, pidiéndoles que nos indiquen si son verdaderas o



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

falsas, valorando cual es la opinión mayoritaria y pasando a abrir el folio, donde aparece un texto argumentando la respuesta y leyéndola en voz alta para que lo escuchen los alumnos. Se aclararán dudas y preguntas.

PIRÁMIDE NUTRICIONAL Y BENEFICIOS DEL DEPORTE.

En este punto de esta experiencia educativa, podemos avanzar en determinados aspectos:

El alumnado de este taller deberá realizar por grupos una pirámide nutricional colocando los diferentes nutrientes en los diferentes niveles de la pirámide nutricional. Para realizar esta actividad se contará con la ayuda del profesor de Biología y Geología analizando los aportes nutricionales de los diferentes alimentos.

Tras la realización de la pirámide nutricional, éstas se colgarán en las paredes del aula para que sirvan de referente a lo largo de dicha experiencia educativa y fomente el aprendizaje significativo y la motivación del alumnado

Además se visualizará el documental super size me. Este documental surge por una demanda que dos adolescentes interpusieron a la empresa McDonalds, argumentando que su obesidad es originada por ese tipo de comida rápida o fast food. La demanda no prosperó porque ellas no podían demostrar que eso era cierto pero este documental si consiguió demostrarlo mediante un experimento el cual consistió en que el protagonista del mismo comiese únicamente este tipo de comida durante un mes. Una vez comprobado mediante pruebas médicas que su estado de salud era idóneo comenzó el experimento. Hacia el día 22 un médico le pidió que parase porque su hígado estaba muy dañado, presentaba niveles altos de colesterol y triglicéridos y había aumentado su peso en 10kg.

Tras la misma el profesor iniciará un debate sobre lo visionado en el documental y se reforzará los conocimientos adquiridos en esta experiencia educativa haciendo hincapié en la necesidad de llevar a cabo una dieta equilibrada como mostraba la pirámide alimenticia.

Posteriormente, se indagará en los beneficios del deporte en el organismo

Esta actividad tiene el objetivo resumir y sintetizar el objetivo principal de este taller, que se trata que el alumno entienda que alimentación saludable + deporte= SALUD. Con este objetivo se entregará al alumnado una serie de



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

beneficios que tiene el deporte para la salud. Esta actividad se llevará a cabo en el área de Educación física, siendo el profesor de esta materia el encargado de explicar los beneficios de la misma

3.3 ACTUACIONES CON LAS FAMILIAS

La familia es un pilar fundamental en la prevención de trastornos de alimentación y en la adquisición de hábitos de alimentación saludables y equilibrados. Es en agente socializador que transmite valores, actitudes y normas.

En este taller de educación para la salud, se pretende involucrar a las familias del alumnado, se informará sobre aspectos fundamentales de los trastornos de alimentación, así como se darán pautas básicas de alimentación. Se llevarán a cabo actuaciones con las familias en el mismo centro educativo y otras actividades se realizarán en el hogar con el objetivo de favorecer la continuidad y coherencia de dicha experiencia educativa. Dichas actuaciones son las siguientes:

- a) En el centro educativo se citará a las familias para informar de la problemática que representa los trastornos de alimentación y su enorme incidencia en la adolescencia por considerarse un grupo de riesgo haciendo especial hincapié en la necesidad de la prevención. Se animará a las familias a participar en dicho taller y se comenzará explicando porqué se inician estos trastornos, así como los factores de riesgo.
- b) Se contará con la ayuda del medico/a del centro de salud, para elaborar una dieta equilibrada y elaborar padres y alumnos conjuntamente una dieta semanal que contenga los diferentes alimentos de la pirámide nutricional y en la misma proporción.
- c) Para finalizar este taller, se realizará a modo de celebración y para consolidar lo aprendido a lo largo de esta experiencia, una comida en la que los alumnos y sus padres traerán diferentes alimentos fundamentales en la pirámide nutricional: cereales, huevos, lácteos, legumbres, etc. Los propios alumnos podrán elaborar así, platos con verduras, ensaladas consiguiendo que ellos elaboren y disfruten de una dieta saludable.

4. CONCLUSIONES

Los trastornos de alimentación y el número tan alarmante de niños obesos justifican la necesidad de educar en una alimentación saludable y conocer los beneficios del deporte y una dieta equilibrada.



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

La sociedad tiene un papel primordial en dicho objetivo y por tanto, la escuela como agente social debe promover la educación para la Salud de forma transversal e incluirla en todas las materias. La escuela, debe colaborar a su vez con los diferentes agentes sociales y favorecer los cauces de colaboración con la familia.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Crispo R, Figueroa E, Guelar D (1994). Trastornos del Comer. Barcelona: Herder.
- Raich, R (1996). Anorexia y bulimia. Trastornos alimentarios. Madrid: Pirámide.
- MEC (1996). Educación para la Salud. Madrid: MEC

Autoría

- Nombre y Apellidos: Patricia Rodríguez Torres
- Málaga
- E-mail: patriciarodriguez9@yahoo.es