



© L. Rojo

Autoras:¹Noemí Irma González Prieto²Patricia García Dueñas³Sara del Carmen Rodríguez Soriano**Coordinadora de la serie:**⁴Natividad López Langa¹Enfermera y licenciada en Psicología. Colegio Público de Educación Especial (CPEE) Peñalara. Collado Villalba (Madrid).²Enfermera. CPEE Miguel de Unamuno. Móstoles (Madrid).³Enfermera. Educadora en Diabetes. Enfermera del Colegio "Virgen Milagrosa". Madrid.⁴Enfermera Especialista en Salud Mental. Gestora Europea de Calidad de los Servicios Sanitarios. Supervisora de Enfermería del Centro Público de Educación Especial "María Soriano". Madrid.**Dirección de contacto:**

Noemí Irma González Prieto

C/ El Monte, 31-B, 2ºD.

28400 Collado Villalba (Madrid).

Correo electrónico: noemiirma@hotmail.com

Educación para la Salud en centros educativos

Fecha de recepción: el 21/06/2012.
Aceptada su publicación: el 14/04/2013.**Resumen / Abstract**

La OMS define la Educación para la Salud (EpS) como una "actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento en la población en relación con la salud y desarrollar los valores y habilidades que promuevan salud" y plantea la escuela como un espacio privilegiado para su desarrollo.

La enfermera debe tener los conocimientos necesarios tanto para favorecer las conductas saludables, como para adecuar esa información a los alumnos en función de su edad, de la etapa educativa en que se encuentra o de sus limitaciones físicas o psíquicas. Se trata de integrar de manera secuencial y progresiva la EpS en el currículum de la educación básica, y que no se reduzca a un conjunto de actividades puntuales, en ocasiones fuera de contexto.

En este artículo, último de una serie de nueve en los que se abordan distintos temas para dar a conocer el perfil emergente de las enfermeras en el ámbito educativo, se muestra el tipo de programas y actividades relacionadas con la EpS que se pueden realizar en un centro educativo y cómo elaborarlas.

Palabras clave

Educación para la salud; Enfermería Escolar; AMECE; colegios; Educación Especial; Salud Escolar.

Health education in schools

The WHO defines Health Education as "a learning activity designed to increase the knowledge of the population regarding health, and to develop values and abilities which will promote health", and suggests the school as an exceptional space for its development.

Nurses must have the necessary knowledge to encourage healthy behaviours, as well as to adapt that information for children according to their ages, the educational stage they are in, or their physical or psychological limitations. Health Education must be incorporated in a sequential and progressive manner into the basic education teaching plan, instead of being reduced to a series of occasional activities, sometimes out of context.

In this article, the last in a series of nine in which different subjects have been addressed in order to make public the emerging role of nurses in the school setting, we intend to show the type of programs and activities associated with Health Education which can be conducted at school, and how to prepare them.

Key words

Health Education; School Nursing; AMECE; schools, Special Education; School Health.

Cómo citar este artículo:González Prieto NI, García Dueñas P, Rodríguez Soriano SC. Educación para la Salud en centros educativos. *Metas Enferm* 2013; 16(5):68-72.

Introducción

Tomando como punto de partida las propuestas realizadas por la Unión Europea y adaptadas al sistema educativo español, se desarrollan en España lo que se conoce como competencias básicas, que son “aquellas habilidades que debe haber desarrollado un alumno al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje a lo largo de la vida” (1).

También dentro del currículum escolar se encuentran lo que se llaman temas transversales, entre los que se encuentran la Educación para la Salud (EpS) y la educación sexual (2).

La EpS ha de formar parte, por lo tanto, del currículum escolar y dependerá de la dirección del centro la manera que se va a llevar a cabo. La clave para introducir la EpS de forma continuada y no puntual en los centros escolares es a través del Proyecto Educativo de Centro, así las escuelas que promocionan la salud desde su planteamiento educativo están construyendo las bases para alcanzar los diferentes objetivos (3).

La OMS, la UNESCO, UNICEF, el Consejo de Europa y la Comisión Europea avalan que es la escuela el medio más efectivo para promover estilos de vida saludable en la población infantil y juvenil, independientemente de factores sociales como la clase social, el género o el nivel educativo de los padres (3).

El presente artículo muestra los aspectos generales de una EpS en la escuela en función de la población a la que van dirigidos (alumnos, profesores y padres) y los aspectos más relevantes para elaborar un programa de EpS en el ámbito educativo, ilustrándolo con el tema de la prevención de accidentes.

Aspectos generales

En el ámbito educativo, la enfermera va a incidir no solamente sobre los alumnos, sino sobre toda la comunidad educativa, por lo que a la hora de realizar un proyecto de Educación para la Salud habrá que precisar las características de los distintos colectivos a los que se dirige (Cuadro 1).

En relación con el alumnado

La población de alumnos abarca desde los 3 a los 16 años en Centros Educativos Ordinarios y de 3 a 18 años, prorrogables a 21 años, en Centros de Educación Especial.

Al ser una población tan dispar, los contenidos, las actividades, o la metodología tendrán que ser adaptados según la edad y la etapa curricular, y si hablamos de educación especial se adaptará en función de su capacidad intelectual y habilidades motoras. Es preciso determinar a qué grupo va destinada la EpS y la necesidad de implementar un determinado programa frente a otros.

En relación con otros profesionales

La enfermera deberá establecer la comunicación necesaria con la dirección y otros órganos del colegio, así como con los distintos profesionales que intervienen, ya que la introducción de cualquier proyecto de salud deberá formar parte del ideario común del centro. Para que la EpS sea efectiva no debe ser algo esporádico o exclusivo de la enfermera. Es conveniente programar con el profesor, que es quien conoce la dinámica del aula, así como los conflictos, las motivaciones y las actitudes de los alumnos, además se debe tener en cuenta a los alumnos con necesidades educativas especiales para efectuar las adaptaciones curriculares convenientes: visuales, auditivas, etc. En otros casos se podrá contar también con la participación de otros profesionales de fuera del colegio.

La enfermera puede también proponer a los órganos colegiados del centro la puesta en marcha de programas de EpS destinados a los propios trabajadores del colegio, encaminados a aumentar sus conocimientos en el área de la salud.

En relación con las familias

La enfermera escolar conoce el entorno social en el que desarrolla su trabajo, ya que tiene relación directa con las familias y los alumnos, y trabaja estrechamente con los demás profesionales del centro: orientador, maestros y PTSC (Profesor Técnico de Servicios a la Comunidad). Debe también tener conocimiento de otros factores socioculturales de clara influencia en la salud como:

- Factores del entorno próximo: grupo familiar, escolar.

Cuadro 1. Características de la enfermera educadora en un centro educativo (9)

- Preparar los objetivos, los contenidos y la metodología según tema y población escolar a la que va a ir dirigida. Se debe tener en cuenta lo que la ley dice en cuanto a contenidos y criterios de evaluación, y tener en cuenta los contenidos troncales básicos sobre promoción y educación para la salud para las distintas etapas educativas
- El tiempo de cada sesión deberá tener un horario preestablecido, sin embargo, es preciso saber que puede haber interrupciones si la enfermera es requerida para dar asistencia sanitaria a otros alumnos del centro
- Crear un clima grupal que favorezca la interrelación entre los alumnos. Es importante crear ambiente de respeto y escucha y la enfermera actúa como agente dinamizador
- Ser congruente y facilitadora del aprendizaje
- No manipular a los alumnos y aceptarlos como son, mostrar empatía y valoración positiva
- Siempre generar climas de tolerancias, con actitudes flexibles y de orientación.
- Mantener una escucha activa que favorezca la asertividad, el autocontrol, el manejo de conflictos, la negociación, la comprensión y la comunicación interpersonal
- Resumir, devolver y reforzar positivamente. Manejar las discusiones, encauzar y dar respuestas a las necesidades, y adaptarse a la evolución del grupo
- Manejar las técnicas educativas y los recursos

- Factores del entorno social: condiciones de vida, recursos disponibles.
- Factores personales: en el área cognitiva (conocimientos), emocional (valores, actitudes...) y de las habilidades sociales (técnicas de comunicación, manejo de conflictos) (4).

Las escuelas de padres pueden beneficiarse también del desarrollo de programas de EpS dirigidos a ellos y que en algunos casos podrán complementarse con los que se implementan para los propios alumnos, favoreciendo la implicación de la familia de forma activa.

Programación de educación para la salud en un centro educativo

Los requisitos para elaborar un programa de EpS son similares en cualquier ámbito. Se debe especificar: grupo al que va dirigido, tema a tratar, objetivos, contenidos, metodología, actividades, recursos humanos y materiales, temporalización y evaluación.

Justificación

Se deben tener en cuenta los datos epidemiológicos y hacer una recogida de los mismos que indiquen la prioridad en la elección del tema de salud. Es fundamental determinar el grupo de edad al que va dirigido, el nivel intelectual de los alumnos y si está prevista su continuidad en el tiempo, ya que en función de ello se abordará el proyecto de diferentes maneras.

Dentro del ámbito educativo, existen numerosos temas que se pueden trabajar dentro del aula como son: alimentación saludable, higiene bucal, pediculosis, actividad física, salud emocional, control del estrés, prevención de consumo de drogas, prevención de accidentes, salud mental, adicción a las nuevas tecnologías, educación afectivo-sexual, habilidades sociales, discapacidad y cuestiones relacionadas con patologías crónicas: asma, diabetes y alergias.

Objetivos

Los objetivos derivarán del problema formulado, y describen los resultados esperados. Según la guía pedagógica para el personal de salud los objetivos educativos deben ser: pertinentes, precisos, realizables, lógicos, observables y medibles (5).

Los objetivos se dividen en:

- Objetivo general: es la finalidad del proyecto y se consigue a través de los diferentes objetivos específicos.
- Objetivos específicos: concretan la conducta final que se espera y lo que los alumnos son capaces de hacer al final de la actividad.

Los objetivos deben (6):

- Promover el concepto de salud.
- Desarrollar conocimientos, actitudes y hábitos de vida saludables. En el colegio la enfermera va a tener muchas oportunidades para elaborar mensajes de salud que impacten en toda la comunidad educativa, tanto a nivel individual como grupal.
- Abandonar conductas y hábitos no saludables.



© Cedida por las autoras

- Capacitar a los alumnos para participar de forma activa y responsable en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.
- Favorecer la participación activa de toda la comunidad educativa en los programas de salud.

Contenidos

Se han de estructurar en tres niveles (6):

- Cognitivo: se refiere a hechos, conceptos y principios. Incluirán los conocimientos generales necesarios para poder conseguir los objetivos (recordar datos, interpretarlos y aplicarlos a la solución de nuevos problemas).
- Afectivo: implica desarrollar actitudes responsables hacia las conductas saludables. Aplicar vivencias, sentimientos y experiencias personales. Pueden ser valores, actitudes y normas. Se refieren a los resultados deseables.
- Adquisición de habilidades: supone la puesta en práctica de comportamientos y hábitos, proporcionando recursos para poder conseguir los objetivos enumerados, puede implicar la adquisición de las habilidades motoras necesarias.

Metodología

La metodología más adecuada será aquella que permita aprender el mayor número de competencias al mayor número de estudiantes, en el menor tiempo posible y con el menor costo.

Para objetivos de aprendizaje cognitivo, se utilizarán métodos de exposición y discusión: clase magistral, multimedia, conferencia, grupos de discusión, taller de grupo, etc. Para objetivos afectivos: métodos de implicación (juegos de roles, dramatización, psicodrama, etc.) y para la adquisición de habilidades: demostración, simulación... (6).

La elección de la metodología va a depender de las posibilidades de agrupamiento, de la edad, de la madurez del individuo y del grupo, del nivel curricular de los

alumnos, de sus intereses y experiencias previas, y debe favorecer la actividad crítica y la responsabilidad sobre la propia conducta.

La metodología participativa y bidireccional ha demostrado ser más útil por implicar a los sujetos, les va a permitir desarrollar habilidades sociales y comunicativas, buscar soluciones conjuntas, trabajar en equipo, poder confrontar ideas, sentimientos y clarificar valores (6,7).

Para lograr aprendizajes significativos de los contenidos y de los objetivos propuestos se pueden utilizar diferentes técnicas educativas grupales tales como: técnicas de investigación en aula, técnicas expositivas, de análisis y de desarrollo de habilidades (8).

Dependiendo del grupo al que vaya dirigido el programa se hará uso de una metodología u otra; en alumnos de infantil será muy participativa, con repeticiones constantes, canciones, cuentos, marionetas; con alumnos con necesidades educativas especiales también son apropiadas las repeticiones, además de muchas claves visuales y pictogramas; en estudiantes de primaria y secundaria, se puede utilizar la dramatización, cuestionarios y lecturas con discusiones, entre otras técnicas.

Actividades

Las actividades son las acciones concretas que llevan a la adquisición de los objetivos previstos, ya sea de forma individual o colectiva. Siempre han de tener una meta concreta e implican una actividad por parte del alumno.

A la hora de desarrollarlas se debe tener en cuenta que los contenidos que se quieren trabajar estén presentes, no solo a nivel conceptual o procedimental, sino también generando actitudes favorables.

Deben estructurarse de forma coherente, de lo más sencillo a lo más complejo, facilitando el aprendizaje significativo y evaluando permanentemente tanto cualitativa como cuantitativamente lo adquirido para introducir las modificaciones necesarias. No se debe sobrecargar una actividad de contenidos y se hará siempre un resumen final.

A la hora de planificar una actividad debe especificarse: lo que debe hacerse, quién lo va a desarrollar, cuándo, dónde y cómo se hará. Algunas de las actividades a efectuar pueden ser: elaborar carteles sobre el tema a tratar, realizar un mural para la clase, cantar una canción relacionada con la actividad, visitas extraescolares de interés, talleres, etc. La especificación de las actividades ayuda a determinar el tipo y número de recursos necesarios para desarrollar el programa y así poder prever los recursos que van a ser necesarios (6).

Recursos materiales, humanos y organizativos

La planificación de los recursos intenta asegurar que estos sean suficientes y adecuados para el desarrollo de las actividades que se han programado (6).

En cuanto a los recursos humanos es preciso valorar la participación activa de otros miembros de comunidad

educativa en función del programa de EpS que se desarrolle. Es importante saber de qué tiempo se dispone para organizar el número de sesiones y las personas implicadas.

Los recursos materiales que se van a emplear deben de ser suficientemente conocidos y adecuados a los objetivos y metodología que se usará. Se tendrán en cuenta los materiales que se están utilizando dentro de su nivel educativo y se aprovecharán dichos recursos (ordenadores, audiovisuales, pictogramas, frases inacabadas, biblioteca de aula, libros, vídeos, fotografías, transparencias, pizarra digital, murales creados por los alumnos, material clínico, muñecos, revistas...).

En ocasiones será necesario contar con recursos externos al centro: colaboración con servicios sociosanitarios, ayuntamiento, organizaciones no gubernamentales, etc.

Temporalización y espacio

Hay que determinar el número de sesiones y la periodicidad con la que se llevarán a cabo. Programar el horario y el lugar en que se van a desarrollar: el aula, la consulta de Enfermería, el comedor, etc., el tiempo que durará y si puede interferir con otras actividades. Los tiempos también variarán según las edades de los niños, a menor edad menor duración de las sesiones, pues no son capaces de centrar la atención de la misma forma que un alumno mayor.

A veces es realmente difícil cuadrar las diferentes sesiones por lo comprimido que tienen los profesores el curso escolar, lo ideal sería programar conjuntamente con ellos al inicio del curso los proyectos a desarrollar a lo largo del mismo.

Evaluación

La evaluación es un proceso continuo y dinámico en el que se comparan los objetivos con los resultados y que va a permitir modificar y reorientar las actividades. Cabe señalar que no solo los resultados son evaluados, sino todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y la adecuación entre ambos; por ejemplo si los objetivos y los contenidos han sido idóneos, si la metodología ha sido la más indicada, las sesiones han sido suficientes o el lugar físico era correcto (8).

Una vez finalizada la actividad, habrá que saber si esta ha sido provechosa. La evaluación incluirá instrumentos tanto cualitativos como cuantitativos que den respuesta a las siguientes preguntas: ¿ha habido cambios en los conocimientos? y ¿en los hábitos?, ¿se observa una actitud diferente ante determinados comportamientos? Es preciso determinar quien efectúa la evaluación, así como qué se va a evaluar y cómo (8).

Si existe continuidad en el centro escolar, es importante que también la haya con los proyectos de EpS, con la finalidad de observar mejoras a largo plazo, y verificar que la adquisición de hábitos de salud sea interiorizada por el alumnado y no se trate solo de una charla o taller puntual (Cuadro 2).

Consideraciones finales

La EPS es fundamental para instaurar pautas de vida saludable en la población. La escuela es el lugar por excelencia para llevarla a cabo, ya que por ella pasan todos los individuos de una sociedad.

La enfermera escolar, por su cualificación, es el profesional más idóneo para planificar y llevar a cabo dicha educación.

El éxito de un programa de EPS en la escuela radica en la implicación de toda la comunidad educativa: alum-

nos, padres, profesores y personal de apoyo. La enfermera debe conocer y manejar las técnicas y recursos educativos, así como aplicar la metodología más apropiada para cada grupo. La EpS debe estar integrada en el currículum y formar parte del Proyecto Educativo de Centro.

Financiación

Ninguna.

Conflicto de intereses

Ninguno.

Cuadro 2. Características de la enfermera educadora en un centro educativo [9]

Justificación	Los accidentes son la primera causa de muerte en la población de uno a catorce años y está demostrado que con las medidas preventivas adecuadas muchos de ellos se pueden evitar
Población diana	Alumnos de tercer curso de primaria (8-9 años)
Objetivo general	Desarrollar las capacidades necesarias para que los alumnos reconozcan en su entorno próximo riesgos potenciales y prevenirlos
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar situaciones peligrosas que pueden darse en el espacio en el que desenvuelven tanto en el colegio como en sus casas - Relacionar las conductas de riesgos con sus consecuencias. Ej.: agua en el suelo y una caída - Reaccionar adecuadamente ante situaciones de peligro. Ej.: pedir ayuda, alejarse del foco de peligro
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: qué son los accidentes, por qué ocurren, su gravedad y cómo se pueden evitar. Es necesario tener en cuenta los conocimientos previos de los niños de esta edad - Procedimentales: reconocimiento visual de la situación/objeto que puede ser causa de accidente. Descripción de la relación causa-efecto. Dramatización de accidentes. Participación en la puesta en común. Elaboración de la guía de prevención de accidentes - Actitudinales: desarrollo de actitudes participativas, aceptación de las opiniones de los otros, reconocimientos de la importancia de cuidar nuestro cuerpo y prestar ayuda a los demás
Metodología	Participativa y motivadora. A través de trabajos en grupo, asambleas, búsqueda de información, puesta en común de las conclusiones analizadas
Actividades	Permitirán ir adquiriendo los objetivos deseados. Intentar siempre que estas sean amenas. Cuestionarios, juegos para crear los subgrupos, visualización de fotos, dramatización, dibujos, murales, elaborar una guía para el aula
Recursos materiales, humanos y organizativos	Contar con el apoyo de la dirección del centro y su voluntad para implicarse y fomentar conocimientos y hábitos de vida saludables. En la medida que colaboran distintos profesionales puede ser necesario organizar horarios y la utilización de determinados espacios en momentos no habituales. Se debe fomentar la participación activa de las familias. Ordenador, proyector, láminas, cartulinas, muñecos, revistas, material plástico, fotos, etc.
Temporalización y espacio	<p>Diseñar un calendario para cumplimentar las distintas fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1º Recoger información en la familia y en los distintos espacios del colegio 2º Reunir toda la información para presentarla al grupo. Hacer subgrupos y repartir el trabajo 3º Trabajo en pequeño grupo: dramatización, verbalización y expresión gráfica de conceptos, contenidos y actitudes 4º Elaborar las fichas para la guía de prevención del aula 5º Puesta en común
Evaluación	Continuada durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. El análisis detallado de los resultados obtenidos en el pretest y el pos test permitirá valorar si la EPS ha sido adecuada, sobre qué puntos hay que incidir o cuales deben ser revisados

Bibliografía

1. Muncio Hernández J, Moreno Gelabert A, Cano Guijarro I. Proyecto trampolín 2 Educación Primaria. Sugerencias didácticas. SM; 2008.
2. LOE. Ley Orgánica de Educación 2/2006 de 3 de mayo. (Boletín Oficial del Estado, núm. 106, del 4 de mayo de 2006).
3. Salvador Lliviana T. Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación; 2009. [En línea] [fecha de acceso: 5 de mayo de 2013]. URL disponible en: <http://www.msps.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/ganarSaludEscuela.pdf>
4. Educar en salud II. Procesos crónicos. Experiencias en ED para la salud en Atención Primaria. Gobierno de Navarra; 1998. [En línea] [fecha de acceso: 5 de mayo de 2013]. URL disponible en: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>
5. Gilbert JJ. Guía pedagógica para el personal de salud [ed. española]. Valladolid: Universidad de Valladolid; 1994.
6. Metodología de la EpS II. Universidad de Cantabria. [En línea] [fecha de acceso: 5 de mayo de 2013]. URL disponible en: <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/promocion-de-la-salud/material-de-clase/metodologia-de-la-eps-ii>
7. Ruiz Lázaro PJ, Ruiz Lázaro PM. Una nueva posibilidad de educación para la salud: en el tiempo libre. Atención Primaria 1998; 21(5):324-330.
8. Guía de Promoción de Salud para agentes de salud comunitarios. Instituto Madrileño de salud. Área 1 de Atención Primaria. [En línea] [fecha de acceso: 5 de mayo de 2013]. URL disponible en: <http://egavilan.files.wordpress.com/2010/05/guia-de-promocion-de-salud.pdf>
9. Praeger SG. The school nurses s role as a health educator. In: Selekman J. School nurse's: a comprehensive text. Philadelphia: National Association of School Nurses. FA Davis Company; 2006. p. 129-157.