



FAPap

Formación
Activa
en Pediatría
de Atención
Primaria



Educación para la salud Individual

Pascual Barona Zamora

Septiembre 2013

Definición de educación para la salud

- Cualquier combinación de actividades informativas y educativas que lleven a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo hacerlo, hagan todo lo posible individual y colectivamente para mantenerse sanas y busquen ayuda cuando la necesiten (OMS, 1983).
- La finalidad no es llevar a cabo comportamientos definidos por un experto, sino facilitar que las personas utilicen sus propios recursos y desarrollen capacidades que les permitan tomar decisiones conscientes y autónomas sobre su propia salud (aprendizaje significativo).

Tipos de intervención educativa

- Consejo individual
- EpS individual
- Eps grupal o colectiva
- Promoción de la salud

Tanto la Eps individual como grupal son útiles y se realizan por separado, pero no son excluyentes sino complementarias

Fases de la educación para la salud individual

- Fase inmediata o de conocimientos imprescindibles.
- Fase de ampliación o de conocimientos básicos.
- Fase de profundización o de conocimientos óptimos.

Etapas del cambio de comportamiento

- Precontemplación.
- Contemplación.
- Preparación.
- Acción.
- Mantenimiento.



Requisitos para modificar un comportamiento

- Motivación para el cambio.
- Concienciación del comportamiento inadecuado y de la superioridad del nuevo.
- Conocer el nuevo comportamiento.
- Oportunidad de poner en práctica el nuevo comportamiento.
- Refuerzo continuo del nuevo comportamiento.

Enfoques educativos

	Pedagogía tradicional	Pedagogía activa o integradora
Principios centrales	Enseñanza, información, profesor	Aprendizaje, alumnado Aprendizaje significativo
Objetivos y contenidos	Área cognitiva de la persona (conocimientos)	Área cognitiva, emocional y de las habilidades
Métodos	Expositivos (exposición teórica en EpS grupal, información en EpS individual)	Combinación de técnicas y métodos educativos activos
Rol del educador	“Experto”	Ayuda y apoyo al aprendizaje
Programación	Escasa	Detallada
Evaluación	Final	Continua y final

Aprendizaje significativo

- Escuchar antes de dar la “charla”.
- Ayudar a pensar más que pensar por ellos.
- No dar soluciones sino facilitar que encuentren las suyas.

**No “prescribir” comportamientos,
sino promoverlos**

Consejo individual.

Normas para un diálogo adecuado en EpS

Relación	Actitud comprensiva, establecer una buena relación
Identificación de necesidades	Comprender el problema y ayudar a las personas a reconocer sus propios problemas
Sentimientos	Facilitar la comprensión de los sentimientos y la manera de afrontarlos
Participación	Ayudar a las personas a pensar en los factores que intervienen en sus problemas y animarlas a elegir la mejor solución
Secreto/ confidencialidad	Respetar la intimidad de las personas
Información y recursos	Facilitar datos sencillos durante la conversación

Principios básicos del aprendizaje en el consejo individual

- Necesidad de un diagnóstico.
- Orden jerárquico.
- Aprendizaje acumulativo.
- Participación.
- Especificidad.
- Multiplicidad.
- Individualización.
- Retroalimentación (*feed-back*).

Sistematización del consejo de salud

- Preguntar sobre un comportamiento concreto.
- Dar un consejo de cambio:
 - ✓ Información.
 - ✓ Motivación.
- Entregar material informativo.
- Ofrecer apoyo si lo necesita.

Emisión adecuada de mensajes

- Breve y conciso.
- Positivo mejor que prohibiciones.
- Reforzamiento positivo.
- Personalizar la información.
- Apoyar la información verbal con información táctil o visual.
- Evitar tecnicismos y banalización.
- Vocabulario neutro.
- Dicción clara y entonación adecuada y neutra.
- Concreto y práctico.
- Tono distendido y sentido del humor.
- Evitar sarcasmo e ironía.
- Resumir al final los consejos operativos.
- Observar el cumplimiento del consejo en ulteriores visitas.

Estrategias para el asesoramiento e información a pacientes (U.S. Preventive Services Task Force)

- Limitar la información a las percepciones del paciente.
- Informar al paciente sobre los propósitos y los efectos que cabe esperar de las conductas propuestas.
- Sugerir pequeños cambios, en vez de grandes cambios.
- Ser concreto.
- Más fácil añadir nuevos comportamientos que eliminar los ya establecidos.
- Enlazar nuevas conductas con las antiguas.
- Es preferible que los mensajes sean firmes y directos.
- Obtener compromisos explícitos.
- Utilizar una combinación de estrategias educativas.
- Implicar a todo el equipo del programa de atención a la infancia.
- Remitir a otros recursos educativos (libros, grupos de autoayuda...).
- Vigilar el progreso con la evaluación.

Técnicas para la escucha activa

- Refuerzo positivo.
- Paráfrasis.
- Reformulación.
- Ampliación.
- Técnica de preguntas.
- Silencio.
- Asentir con la cabeza.
- Expresiones faciales.

Aportaciones de la información escrita

- Guía de conversación.
- Menor tiempo de recomendaciones verbales.
- Recordatorio para el profesional sanitario.
- Recordatorio para pacientes.
- Ampliar o detallar información en:
 - ✓ Consejos operativos.
 - ✓ Problemas crónicos que necesitan un abordaje complejo.

Educación para la salud individual

- Ventajas:
 - ✓ Atención más personalizada.
 - ✓ Mayor flexibilidad y abierta a modificaciones.
 - ✓ Relación más cercana al paciente.
- Dificultades:
 - ✓ Proceso educativo más lento.
 - ✓ El exceso de confianza entre profesional y paciente puede reducir la credibilidad.
 - ✓ Aislamiento de la persona.
 - ✓ Dificultad para integrar a la familia en el aprendizaje de nuevos hábitos saludables.

Métodos y técnicas educativas individuales

Métodos y técnicas individuales	Proceso de aprendizaje
Técnicas de acogida y negociación	Encuentro y contrato
Técnicas de expresión	Expresar su situación, experiencias, creencias, modelos previos
Técnicas de información	Aumentar o reorganizar conocimientos
Técnicas de análisis	Analizar y reflexionar sobre causas, factores relacionados, sentimientos
Técnicas de desarrollo de habilidades	Desarrollo y entrenamiento de habilidades
Otras técnicas	Otros objetivos

Técnicas de acogida y negociación

- Acogida.
- Presentación.
- Contrato.
- Despedida.

Técnicas de expresión

- Preguntas: abiertas o cerradas.
- Escucha activa.
- Repetición.
- Citación.
- Técnicas estructuradas.

Técnicas de información

- Información con discusión.
- Repetición.
- Verificación.
- Información participada.
- Lectura con discusión.

Técnicas de análisis

- Resumir y ordenar.
- Confrontar incongruencias.
- Focalizar.
- Personalizar.
- Ejercicios.

Técnicas de desarrollo de habilidades

- Demostración con entrenamiento.
- Ayuda a la toma racional de decisiones.
- Simulaciones operativas.

Otras técnicas

- Apoyo emocional.
- Connotación positiva.

Rol del educador

- Funciones:
 - ✓ Actividades educativas: contenidos, técnicas, recursos.
 - ✓ Tiempo y espacio donde se realiza.
 - ✓ Clima y relaciones personales.
- Actitudes:
 - ✓ Generales: congruencia, aceptación, valoración positiva, empatía.
 - ✓ Concretas: clima de la consulta.
- Habilidades:
 - ✓ Comunicación: transmisión de mensajes, escucha y recepción de mensajes, respuesta.

Programación en educación para la salud

- Análisis de la situación: necesidades educativas.
- Objetivos y contenidos.
- Metodología.
- Evaluación.