

## **PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES.**

*Dra. MSc. Beatriz Rodríguez Alonso. Profesora Auxiliar Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Miguel Enríquez”. Especialista 1er grado de Medicina General Integral. Especialista 2do grado de Higiene y Epidemiología. Máster en Salud Pública. Investigadora Auxiliar.*

Por: MSc. Isidoro Alejandro Solernau Mesa. *Profesor Auxiliar Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Miguel Enríquez”*. Licenciado en Educación, especialidad Pedagogía y Psicología. Máster en Educación

### **RESUMEN:**

La adolescencia es una etapa de la vida donde se perfecciona la personalidad y por ende el futuro de las personas. Se necesita de entornos saludables y de sectores y organizaciones comprometidas en asegurar plenamente a las y los adolescentes acciones que posibiliten su desarrollo y bienestar psicosocial, o sea, una salud mental positiva. La promoción y educación para la salud brinda las herramientas teórico-prácticas que contribuyen a la construcción de capacidades y a la ganancia de una vida saludable. Dentro de las acciones más importantes de una estrategia educativa se encuentran la formación de promotores de salud y los círculos de adolescentes en los escenarios donde ellos se desarrollan y su desempeño debe ser determinante para la transformación de actitudes, conocimientos y prácticas en aras de una buena salud mental.

**Palabras claves:** adolescencia, salud mental, promoción y educación para la salud, técnicas educativas.

### **ANTECEDENTES NECESARIOS:**

Concebir la personalidad como un resultado del desarrollo ontogenético es el punto de partida. Mucho más que una suma, es una construcción donde se han interrelacionado factores biológicos (desde la herencia, el temperamento, el funcionamiento de los sistemas del cuerpo) y los sociales (las condiciones de vida y de educación) dando resultado a una persona irrepetible, inigualable en lo individual y a la vez, socialmente igual a los demás.

Tener en cuenta todo esto en las distintas etapas de la vida es necesario. La vida concebirla como un contínuum, en el tiempo, en el grupo, en la comunicación y en la actividad. La adolescencia es una parte, una etapa de esa vida, históricamente concebida como crítica aunque esta visión ya ha cambiado desde el momento en que se han ido estudiando los distintos tipos de conflictos y se ha evidenciado la fuerza movilizadora que tienen esos conflictos para promover el desarrollo.

Como se observa, en cualquier momento las actividades incompatibles hacen distancia entre las personas. Un mecánico y un médico, un maestro y un constructor, etc. Saliendo del campo de las profesiones, una persona adulta no hace lo mismo que un niño, una persona adulta es distinta a un adolescente. Note usted que un conflicto es fácil de aparecer en esas condiciones.

Imagine usted como son las posibilidades cuando ese adolescente hace lo que debe hacer un adulto (tener hijos) y se relaciona con un adulto.

Puesto entonces, ya en condiciones de entender cómo se configura para cada persona lo que se conoce como situación social de desarrollo. Nadie la trae

escrita, se tiene que analizar, descubrirla en la propia observación que se da en la actividad conjunta.

Es en esa actividad conjunta que se establece la comunicación adecuada para el desarrollo personal, debe estar orientada por los valores aceptados en una comunidad y en un grupo.

Para organizar adecuadamente la actividad formadora y que ésta logre esa función de desarrollar actitudes, es necesario que la comunicación trabaje como vehículo conscientemente dirigido a objetivos que desarrollan un contenido específico. Por ejemplo, si la persona, en este caso el o la adolescente, aún no ha decidido en qué trabajar, el objetivo es *identificar los intereses laborales que posee* y para eso usted se debe apoyar en el contenido relacionado con la formación vocacional y la orientación profesional.

Sólo con eso el éxito de la actividad formadora padecerá de insuficiencias. Es necesario entonces entrar a pensar en la quintarquía *Método-técnica-medios-procedimiento-recursos*.

## **MÉTODO-TÉCNICA-MEDIOS-PROCEDIMIENTO-RECURSOS**

El método es la vía. Y la vía en la etapa adolescente se ubica en su característica fundamental: la relación con sus coetáneos.

La técnica por su parte es la manera que en se organiza y favorece que esa relación sea favorecedora.

Los medios son los instrumentos (láminas, películas, entre otras) que portan una información necesaria para el logro de los objetivos de la actividad.

Los procedimientos apuntan qué hacer aplicando ese método y esos medios, contando siempre con los recursos que hay que asegurar para lograr el efecto esperado en una técnica.

A partir de las ciencias de la educación con los adolescentes el método de elaboración conjunta y el de trabajo en equipo resultan eficientes. Sin embargo, puede tenerse presente el uso del trabajo independiente.

Las técnicas para usar cada método dependerán de ese método propiamente dicho que tendrá estrecha relación con el objetivo de la actividad y su contenido. Así debe encontrarse siempre un medio al menos que se utilice y planificar cómo proceder para orientar, ejecutar y controlar el cumplimiento del objetivo propuesto. El empleo de los recursos dispuestos para la actividad dará un sello irrepetible pues es o serán el soporte material con que cuenta cada actividad.

Esto es una simple acotación para alinearse en lo que a estos términos se refiere, por cuanto lo que interesa es explicar las características de las técnicas que pueden emplearse en la educación integral de una madre adolescente.

Se debe enfatizar en que la técnica puede tener un nombre, pero es un sistema de acciones que dependerán del objetivo y del contenido a abordar, donde ubicarse en el contexto siempre es determinante y atendiendo a la situación de desarrollo

que se encuentra la madre adolescente y las características del grupo en el que se realizará la actividad, si es grupal.

Hay que tener presente que partiendo de esa situación específica del desarrollo se debe trazar una meta que sería el objetivo propuesto en cada actividad. Estas actividades deben constituir un sistema que responde a un objetivo de mayor amplitud. Pero siempre tendrá que existir objetivos que sean comunicados a las adolescentes.

A partir de ese diagnóstico de la situación actual se proponen esos objetivos y se proyecta entonces hacia el futuro cuando se cumplan esos objetivos, lo que se espera lograr, para establecer entonces los indicadores que permitan evaluar la eficiencia del trabajo y de las técnicas empleadas.

Resulta imprescindible retomar el tema de la comunicación como ambiente en el que tiene que desarrollarse este trabajo educativo. Es importante tener presente conceptos, definiciones como lenguaje verbal y no verbal, funciones de la comunicación (informativa, afectiva y regulativa), mecanismos de comunicación (imitación, persuasión, convicción y contagio) así como comunicación dialógica, pues deben activarse en el pensamiento para lograr una eficiencia comunicativa en cada una de las tareas del sistema de actividades. Igualmente, siempre se debe tener presente los de educación para la salud y promoción de salud.

Imposible obviar que durante la actividad y la aplicación de la técnica o de las técnicas, el facilitador coordinador debe hacer gala de **habilidades comunicativas** como:

- Saber escuchar atentamente.
- Utilizar el silencio oportunamente.
- Saber aclarar lo expuesto por la adolescente.
- Reflejar a la adolescente que se ha comprendido lo expuesto por ella.
- Efectuar preguntas de final abierto.
- No mostrar señales que desorienten la comunicación.

Una última cuestión en este epígrafe dedicado a los aspectos teóricos necesarios son los requisitos a tener en cuenta en el empleo de las técnicas educativas.

Importante es declarar que una técnica se diferencia de una actividad. En la actividad se puede aplicar una técnica y más de una también, siempre y cuando el tiempo quede alrededor de los 60 minutos o una hora.

¿Qué técnica utilizar? Es la pregunta que cierra este punto y abre el siguiente. Es necesario resumir lo anteriormente planteado. Cualquier técnica puede ser adecuada si se subordina al objetivo, se ajusta al contenido. Podrán consultarse manuales de técnicas, de los cuales pueden tomarse ideas. Cada actividad podrá llevar una técnica con el nombre genérico (por ejemplo en un cine debate usted puede utilizar la técnica del panel para que cada participante tenga un tiempo de exposición de sus opiniones de esa película). Pero ese panel es distinto a cualquier otro.

De la misma manera, cada persona que coordine la actividad deberá modelar una técnica que garantice el papel activo de la o las adolescentes en esa misma

actividad. Ese es un principio inviolable en esta propuesta metodológica para desarrollar una actividad en un sistema de trabajo educativo. Por lo tanto, ese facilitador o coordinador debe ser creativo.

## **LA CREATIVIDAD EN LA EDUCACIÓN DE MADRES ADOLESCENTES. SUS EXIGENCIAS.**

La creatividad es una posibilidad que ofrece el pensamiento a todos los seres humanos. Una persona sana, con una inteligencia normal puede tener manifestaciones creativas a veces tan sorprendentes y superiores cualitativamente a las que puede tener una persona con inteligencia clasificada como superior.

Independiente de este criterio que una inteligencia con creatividad, hay que subrayar que los autores tienen el criterio de que toda persona puede ser creativa. Todo depende de la motivación por el trabajo y de la responsabilidad que como valor oriente el desempeño de la persona en esa actividad.

Es por eso que el facilitador (a) o coordinador(a) debe estar motivado por trabajar con madres adolescentes. Debe ser consciente de esa motivación para trabajar con ellas mas allá de una tarea que le oriente la organización o institución de salud donde labore. Con esta motivación desplegada, se asegura que la actividad será efectiva. Con esta motivación usted planificará toda la actividad de forma proactiva, guiará su ejecución controlando cualquier factor que lo aparte del objetivo trazado y llegará al final haciendo una evaluación satisfactoria del objetivo.

Si bien en ese éxito educativo es importante la motivación y la responsabilidad, las técnicas educativas son aplicadas bajo la acción de esos dos factores. Por lo tanto, es importante ser creativo y utilizar la técnica que se considere que se inserta adecuadamente en el sistema de acciones que constituye una actividad por sencilla que sea.

Para lograr ser creativo es conveniente estudiar otros aspectos de las técnicas como los que se presentan a continuación.

## **TÉCNICAS EDUCATIVAS**

Las técnicas educativas pueden clasificarse de múltiples formas, una de ellas es así:

- *Técnicas de animación y presentación:* Como su nombre lo indica, pueden ser utilizadas en el momento en que se inicia un grupo de trabajo, o una actividad en específico. Ejemplo de ella pueden ser la presentación por pareja, en equipos, a la suerte, etc. El *escuchar y analizar una canción que tiene que ver con el objetivo y el contenido del tema* puede ser una técnica a utilizar en el momento introductorio de una actividad.
- *Técnicas de análisis de materiales y situaciones:* Aquí están las que ayudan a que el análisis de problema familiar, de una situación determinada, sea dinámica, ágil y también profunda. En este grupo están las conocidas como la reja, Phillips 66, entre otras.



- *Técnicas de abstracción:* Permiten ayudar a fijar una determinada idea o juicio que en pocas palabras, resume una influencia determinante para la persona. Por ejemplo; cuando se explique a una madre adolescente que antes de castigar a su hijo o hija por una forma de actuar, piense primero de dónde aprendió ese infante esa forma de actuación, se está en presencia de *la técnica del espejo*, para explicar que el niño hace más lo que ve hacer que lo dicen que hagan.
- *Técnicas de comunicación:* Usadas para estimular la extroversión y el establecimiento de relaciones interpersonales en el grupo. Van más allá de las técnicas de animación y presentación. Pueden ser las llamadas “El mensaje”, “La historia por contar”, entre otras, donde se favorece que la persona diga, explice, exprese, verbalice, lo que piensa sobre el objetivo y el contenido de la actividad que se está desarrollando.
- *Técnicas de organización y planificación:* Utilizadas para favorecer el control durante la actividad y para que los participantes se ajusten a reglas que deben ser siempre recordadas. Por ejemplo, la asistencia mural, el registro público, el planificador, las reglas de este buen momento.

El criterio anterior pertenece a la profesora Graciela Bustillos, argentina fallecida, que influyó grandemente en la renovación o entrada de las llamadas técnicas participativas en la educación en Cuba en los años noventa del siglo pasado. Actualmente existe un centro de intercambio educacional en Miramar (Calle 9na, Playa) que lleva su nombre y almacena sus trabajos y los resultados de los cubanos en esta dirección. A partir de este centro se han organizado concursos

anuales que recogen la creatividad de educadores, facilitadores y que son publicados. Estas son ejemplos de las carátulas de los libros que recogen estas técnicas:



Pueden enunciarse otros criterios de clasificación de técnicas así como requisitos y características de muchas de ellas.

- *Técnicas vivenciales*: Animación. Análisis. Tormenta de ideas.
- *Técnicas con actuación (Simulación)*: Socio drama. Cuentos dramatizados. Juegos de roles.
- *Técnicas auditivas y audiovisuales*: Charla, Discusión grupal, Video debate, Radio–foro, Película.
- *Técnicas visuales*: Escritos: Papelógrafo, Pizarra, Lectura de textos, Lluvia de ideas, Gráficos, Afiches, Plegables, Dominó, Demostración.

Aunque usted podrá consultar otros muchos textos sobre esta temática, se hará detenimiento en algunas de ellas: su definición, requisitos para su puesta en práctica) en el momento de la modelación o elaboración, cuando usted planifique,

para la ejecución y para su control y una pequeña valoración (ventajas y desventajas) que pueden ayudar a que usted cree y genere la técnica que utilice en su actividad. (Rojas A.,y et al 1995, Gosende E 2005, Castro Espín M. 1996, Salas Perea RS 1998, Valdéspino Breto, F., Bermúdez González, M. 2004, Kaplein M.2002)

### **La Tormenta de Ideas**

Consiste en agrupar un conjunto de personas organizadas por el facilitador o coordinador, a quienes se les solicita que emitan libre y espontáneamente sus puntos de vista y opiniones sobre algún asunto específico y que serán posteriormente analizados con detenimiento. Es de aplicación colectiva con una participación inferior a 12 personas.

Requiere de preparación del tema y selección de participantes previamente.

#### **Ventajas**

1. Ayuda a eliminar discusión excesiva y digresiones del tema principal.
2. Arrojar abundantes elementos sobre el trabajo, la existencia de problemas y las posibilidades de resolver las necesidades.
3. Facilita la participación y el compromiso con la tarea.
4. Estimula la participación de los tímidos y retraídos.
5. Se ejecuta en poco tiempo.

#### **Desventajas**

1. Requiere un coordinador capacitado y con experiencia en el manejo de la técnica.
2. No arroja específicamente necesidades de capacitación.
3. Más que datos, se manejan opciones y sentimientos.
4. Requiere un control fuerte del coordinador o facilitador para evitar que surjan situaciones conflictivas por la espontaneidad.
5. No se puede utilizar en grupos numerosos.

#### Procedimientos

##### *- De elaboración:*

- Analizar el planteamiento de la temática a discutir, en busca de la diversidad de opiniones y puntos de vista
- Enfocar la cuestión evitando que propicie hostilidad con individuos o la organización.
- Involucren a todos los participantes.
- Prever aquellas respuestas que se cortarán por su conflictividad hacia el grupo o el clima de trabajo
- Prever el material de registro de la discusión.

##### *- De ejecución:*

- Confirmar con las personas previstas, su asistencia
- Verificar las condiciones del local, inmediatamente antes de la hora establecida.

- Explicar a todos los participantes con claridad los objetivos de la Tormenta de Ideas que se desarrollará y cuáles son las Reglas del Juego de esa técnica.
- Con el material de registro preparado, sacar cada aspecto a discutir por turno y solicitar la emisión de ideas que vengan a la mente sobre el asunto sin importar su corrección o fundamentación aparente. Registrar las ideas que sucedan a intervalos de 3 - 4 minutos. Estimular la generación de las primeras ideas.
- Mantener un clima de absoluta libertad de participación y respeto hacia las ideas que se plantean, sin permitir que se ataque a los participantes por planteamientos.
- Desalentar el surgimiento de un "líder" que monopolice las ideas o evalúe a las que planteen los demás.
- Pasados unos 30-45 minutos (de acuerdo a la existencia o no de nuevas ideas), se toma un receso de 5 minutos para volver y analizar con toda racionalidad las ideas anotadas
- Proceder de igual manera con todos los asuntos sometidos a esta técnica
- Concluir la reunión y agradecer la participación.

### **La Simulación**

Consiste en situar a una persona en un contexto que imite algún aspecto de la realidad y establecer en ese ambiente situaciones problemáticas o reproductivas, similares a las que él deberá enfrentar con individuos sanos o enfermos, de forma independiente, durante las diferentes acciones que hará en la vida real.

El uso de la simulación en los procesos educativos en la adolescencia y juventud constituye un método de enseñanza y de aprendizaje efectivo para lograr en ellas el desarrollo de un conjunto de habilidades que posibiliten alcanzar modos de actuación superiores que mejoren los actuales.

Tiene el propósito de ofrecer la oportunidad de realizar una práctica análoga, a la que realizará en su interacción con la realidad en las diferentes áreas o escenarios en que viva. Es necesario que en todo momento se garantice el cumplimiento de los principios bioéticos durante la realización de las diferentes técnicas de simulación; es decir, la persona debe estar informada de lo que debe hacer, debe respetarse su integridad física y moral (hará las cosas que quiera hacer, independientemente de lo que se le pida)

### *Ventajas*

Permite al educando:

1. Aprender y demostrar lo aprendido y cómo reaccionar del modo que lo haría con el hijo o hija.
2. Obtener durante el ejercicio datos realistas de su propia persona;
3. Enfrentar los resultados de investigaciones, intervenciones y maniobras, de forma muy parecida a como tendrá que realizarlos durante su vida real;
4. A autoevaluarse; y
5. A acortar los periodos de tiempo necesarios para aprender y aplicar lo aprendido, en algunas de sus variantes, ante nuevas situaciones.

Permite al coordinador:

1. Concentrarse en determinados objetivos del plan trazado con la adolescente o con el grupo de ellas.
2. Reproducir la experiencia; idear ejercicios didácticos y de evaluación, que correspondan más estrechamente con las situaciones que esa persona enfrenta en la realidad;
3. Predeterminar con exactitud la tarea concreta que debe aprender la adolescente y qué debe demostrar que sabe hacer, así como establecer los criterios evaluativos, para sí misma y para los demás.
4. Concentrar el interés en elementos de primordial importancia y en habilidades claves para su desempeño personal;
5. Evitar o disminuir al mínimo indispensable, las molestias a los demás;
6. En un tiempo dado desarrollar una gama mucho más amplia y representativa de problemas, así como comprobar el aprendizaje de la persona;
7. Permite apreciar conductas y acciones complejas en condiciones realistas difíciles de lograr en otra forma
8. Facilita que las personas cobren conciencia de sus propios problemas.
9. Estimula la participación de las personas.

### *Limitaciones*

La simulación imita, pero no reproduce exactamente la vida y a juicio de muchos autores, este es su mayor inconveniente. Hay aspectos de la realidad que no se

pueden simular, cuestión que hay que tener presente siempre que se emplee cualquier tipo de simulación;

Hay que ser muy cautos al predecir basándonos en las respuestas ante una situación simulada, cómo se conducirá una persona ante una situación real; y no podemos restringir el desarrollo de las habilidades ni la evaluación del rendimiento de un estudiante solamente a través de la simulación, pues en la educación es fundamental enseñar y evaluar el desempeño de muchas habilidades personales, en y a través de la propia realidad.

Tipos de Simulación (las más utilizadas):

- Juego de Roles
- Estudio de Casos
- **Simulación Programada**

Requiere en dependencia del ejercicio utilizado, la creación de un libreto con una situación dada, un programa de computadora, acopio de un caso a discutir, etc.

Es de aplicación Individual o colectiva, de acuerdo al objetivo.

Procedimientos

- *De elaboración*
  - Asesorarse con especialistas en la utilización de estas técnicas, de alta calificación y experiencia.



- Determinar con precisión los objetivos de la simulación
- Adaptar los materiales al contexto donde se desenvuelven los investigados
- Cerciorarse de la capacidad de ejecutar el ejercicio o simulación con la calidad necesaria.
- Requiere de un registrador, que apunte expresiones, exclamaciones, ideas que surjan durante la actividad y que después deben ser retomadas en el cierre de esa actividad.

Comentario aparte merece el sociodrama, también conocida como escenificación, dramatización, teatro popular, etc.

En ella 3 ó 4 individuos ante un auditorio, asumen el papel de actores, donde simulan situaciones de la vida real. No requiere de guiones escritos, coreografía o memorización de parte alguna y los participantes de forma espontánea deben representar las situaciones. Posteriormente se realiza el análisis de la situación representada, con la que muchos se van a sentir identificados, y se plantean los aspectos negativos y positivos.

En muchas situaciones permite conocer cómo percibe la comunidad o parte de ella un fenómeno.

Se sugiere no criticar la calidad de la actuación, así como impartir instrucciones claras y provea materiales para la preparación, en caso necesario.

#### Ventajas:

1. Relaciona espontáneamente con la realidad, permitiendo integrar al grupo con facilidad. Transforma simbólicamente la realidad y entrena a los participantes para hacerlo en la práctica. Hace agradable el proceso de educación.
2. Consiste en organizar una situación ficticia, a la que se somete a una persona o grupo que psicológicamente la aceptan como real, con el propósito de observar sus reacciones y capacidad de manejar situaciones.
3. Requiere en dependencia del ejercicio utilizado, la creación de un libreto con una situación dada, un programa de computadora, acopio de un caso a discutir, etc.

Es de aplicación Individual o colectiva, de acuerdo al objetivo.

Bajo la protección de una situación simulada los participantes expresan libremente sus sentimientos.

Pueden ser presentados y apreciados diversos puntos de vista sobre un tema.

Por lo general es agradable y divertido.

#### Desventajas:

1. Requiere cuidadosa preparación y control. Aplíquelo después que la haya visto aplicar a otros varias veces.
2. Puede molestar a participantes tímidos o que no están de acuerdo con el papel asignado.

3. No todas las personas están dispuestos a participar.
4. No todos los temas pueden ser dramatizados.
5. Exige tiempo.
6. Pueden ser tomados muy en serio y causar conflictos.

### **Juegos de roles.**

Otra técnica educativa utilizada en las intervenciones educativas, donde las personas asumen un rol o papel, que demuestra o actúa, reflejando la realidad de ese aspecto.

#### **Ventajas**

1. Relaciona espontáneamente con la realidad, permitiendo integrar al grupo con facilidad. Transforma simbólicamente la realidad y entrena a los participantes para hacerlo en la práctica.
2. Permite apreciar conductas y acciones complejas en condiciones realistas difíciles de lograr en otra forma.
3. Facilita que las personas cobren conciencia de sus propios problemas.
4. Estimula la participación de las personas.

#### **Desventajas**

1. Requiere una preparación muy especializada
2. El costo de preparación es muy alto.
3. Quedan contenidos sin discutir. En ocasiones los participantes se resisten a realizar determinados papeles o roles.

## Sugerencias

- 1.-Diseñar roles en forma conjunta con la población.
- 2.-No desarrollar roles en los que se muestre defectos físicos de las personas
- 3.-Preparar juegos en los que se estimule la emulación en el desempeño de roles para superar dificultades y no la competencia

## Procedimientos

### - De elaboración

- Asesorarse con especialistas en la utilización de estas técnicas, de alta calificación y experiencia.
- Determinar con precisión los objetivos de la simulación
- Adaptar los materiales al contexto donde se desenvuelven los participantes.
- Cerciorarse de la capacidad de ejecutar el ejercicio o simulación con la calidad necesaria.

## **Narración de historias (cuentos):**

### Ventajas:

1. También estimula la participación, pues genera y mantiene el interés.
2. Relevante y aceptable culturalmente.
3. Problemas y hábitos erróneos de una comunidad pueden ser indicados en forma simulada, sin ofender a nadie.

### Desventajas:

1. En ocasiones la audiencia se puede sentir ofendida por el trato infantil.
2. El mensaje puede perderse en la trama.
3. Si se interrumpe para aclaraciones se pierde el hilo de la misma.

Sugerencias:

1. Ilustre la historia con medios audiovisuales.
2. En ocasiones se puede combinar con discusiones de grupo.
3. Use historias más bien cortas, con trama simple y pocos personajes.

### **Discusión en grupo:**

Es una forma de debate. Más que una técnica, muchas veces es el nombre de una actividad. En su desarrollo pueden aplicarse otras como las nombras Phillips 66, la reja, etc.

Esta técnica consiste en reunir uno o más grupos de 8 a 15 personas para intercambiar, compartir o confrontar ideas o experiencias. Se debe seleccionar un líder que es el encargado de facilitar la participación ordenada de los miembros del grupo, mantener el orden y el enfoque del problema planteado.

Se inicia con la lectura de un informe por el comunicador con relación al problema planteado y que será posteriormente objeto de discusión de los participantes. El centro de la discusión no es el informe sino los aspectos que se plantean relacionados con la problemática, es decir, la discusión es la reacción del grupo ante la información recibida.

El facilitador o líder deberá recoger todas las ideas planteadas con relación al tema.

Ventajas:

1. Enriquece el aprendizaje a través del intercambio de ideas y experiencias.
2. Desarrolla sentido de solidaridad, cooperación, tolerancia y comprensión.
3. Propicia oportunidades para despejar errores y mitos, con discreción; así como permite clarificar dudas.
4. Estimula la toma de decisión colectiva.

Desventajas:

1. Se corre el riesgo de caer en disgresiones o perder el hilo de la discusión.
2. Su impacto depende de la participación del grupo.
3. Algunos participantes tienden a monopolizar la discusión.
4. Requiere de un moderador adiestrado.

Procedimientos:

- Definir claramente el problema a discutir.
- Seleccionar buenos coordinadores.
- Establezca los procedimientos que el grupo debe seguir.
- Cerciórese de que sea amplia la participación.
- Resuma los resultados de la discusión.
- Haga que el grupo evalúe la calidad de la discusión y sugiera mejoras.

Hay que recordar que el principio que debe cumplirse en la selección o elaboración de una técnica, su ejecución y control está en hacer dinámica la actividad, en hacer *que la adolescente asuma un rol activo*, no pasivo, nunca depositaria, siempre abierta al diálogo.

**A manera de resumen, la técnica educativa constituye:**

- Un sistema de acciones con un nombre determinado.
- No existe técnica mejor o ideal. Su planificación y ejecución dependen de la situación del desarrollo en que se encuentre la adolescente, de las características del contexto y del grupo, del objetivo y el contenido de la actividad y de la creatividad y responsabilidad del facilitador–coordinador.
- Debe integrar la utilización de medios, procedimientos y recursos.
- Pueden utilizarse en cualquiera de los momentos o etapas de una actividad: introducción, desarrollo y cierre.
- Su utilidad debe ser valorada al terminar la actividad donde se aplicó.
- La calidad de la técnica depende directamente de la competencia comunicativa que desarrolle el educador que funcione como facilitador–coordinador.
- Recuerde que usted como profesor, facilitador o tutor puede y debe generar sus propias técnicas, de acuerdo a las características del grupo en cuestión; e incluso, es muy beneficioso que estimule a los adolescentes a diseñar las técnicas participativas, constituyendo un mecanismo didáctico que propicia seguridad en el grupo, confianza ante los facilitadores e incrementa la

autoestima y la motivación de las y los adolescentes con las acciones educativas.



## **ABORDANDO LA SALUD MENTAL: NECESIDAD DE FOMENTARLA EN LA ADOLESCENCIA**

Si se tiene en cuenta que el proceso salud – enfermedad de un individuo comienza desde la concepción de su embarazo, es decir, desde que los padres planifican y se preparan para tener un hijo, las condiciones en que se pueda desarrollar un embarazo no deseado no auguran que este proceso pueda tener un buen comienzo. Más aun si se trata del caso de la adolescente que no ha alcanzado la madurez biológica, psicológica y social para afrontar el desarrollo de este acontecimiento de traer un hijo/a al mundo. Las consecuencias de todo esto, por supuesto, se reflejan en el/la hijo/a, frecuentemente no deseado/a, quien va a evolucionar en condiciones desfavorables, por la ausencia de la figura paterna, la inestabilidad del medio familiar y la incapacidad materna para lograr una protección, vigilancia y educación apropiadas. Esta situación puede condicionar la aparición de trastornos de conducta que repercuten en su vida futura. Los hijos/as de madres adolescentes, en ocasiones, son atendidos por varias personas y puede conllevar a inconsistencias en el manejo y relaciones de poder mal definidas o conflictivas. Esta situación puede ser la premisa de una serie de factores de riesgo del maltrato infantil.

El fenómeno del maltrato infantil, además de ser una problemática social, se ha demostrado que constituye un grave problema de salud, concebido como toda forma de violencia o perjuicio contra los niños, las niñas, las y los adolescentes que afecta la salud física y mental, pone su seguridad en peligro, ya sea por

acciones u omisiones llevadas a cabo por la madre o el padre u otra persona responsable de su cuidado.

Por otra parte, la población infantil y adolescente cuando se expone a enfermedades o signos que tradicionalmente afectan la apariencia y el agrado social, o que constituyen motivo de murmuraciones entre sus iguales o que sencillamente “les resta puntos” dentro de su micro grupo social – pediculosis, escabiosis, VIH/sida; tuberculosis, lepra, malformaciones congénitas visibles, afecciones dermatológicas como la tan frecuente acné juvenil, entre otras- se comportan como estigmatizantes y son rechazadas por sus pares, familiares y comunidad en general; e incluso, se auto-rechazan, elementos psicológicos que constituyen una barrera para su afrontamiento, curación y mejoramiento de la salud individual y colectiva.

Estas actitudes y comportamientos se relacionan con actos de violencia y maltrato en los centros escolares, hogar y comunidad, por lo que el conocimiento para el manejo, la educación y la prevención constituyen pilares para que permitan el enfrentamiento de esta problemática, donde la promoción de la salud mental es decisiva.

La formación de un ambiente escolar alejado de conductas estigmatizantes y rechazadoras constituye un factor protector para la salud mental de los adolescentes. No son pocos los casos que hacen intento suicida o llegan a consumar el hecho porque son inaceptados en el ámbito escolar y motivo de

burla constante dentro de su grupo. Por ende, el personal de salud debe establecer acciones educativas de conjunto con los maestros y profesores de los centros escolares como medio para la construcción de una personalidad equilibrada y sana en esta importante etapa de la vida.

La formación de promotores de salud es un elemento indispensable para el trabajo **con y entre adolescentes** en los diferentes escenarios como los centros escolares, de trabajo, barrios, instituciones de salud y otros donde la problemática se relaciona con este grupo vulnerable. Esta persona debe ser un líder seleccionado por el grupo pues se entrena para que sea capaz de sensibilizar, informar, capacitar y ayudar a los y las adolescentes; así como propiciar la forma de modificar conocimientos, conductas, actitudes, prácticas, habilidades, hábitos, costumbres que afectan o los alejan de la salud y entre todos, buscan las mejores soluciones para lograr esa transformación.

Otra alternativa para el trabajo con este grupo es la formación de “club o círculos de adolescentes” a nivel de los consultorios del Médico y la Enfermera de la Familia, y no sólo con la participación de éstos (sector salud), pues el trabajo debe ser conjunto e integrador a partir de la realización del análisis de la situación de salud, donde deben participar los diferentes sectores y organizaciones de masas y por supuesto, la población adolescente, quienes deben ser protagonistas activos y nunca destinatarios pasivos de las acciones educativas que se desarrollan a partir de la implementación de la estrategia.

Se debe asegurar la funcionabilidad de estos círculos de adolescentes con la participación activa y creadora de ellos y en ambientes no estereotipados ni tradicionales, donde los promotores de salud formados lideren las actividades - video-debate, las fiestas de disfraces, y otras técnicas participativas- que propicien la necesidad de convivir en entornos saludables, imbrique la recreación sana, la construcción de valores, de una cultura, alimentación y actitudes saludables, con la siempre ganancia para nuestros adolescentes, que sin lugar a dudas, marca y marcará el futuro de cualquier sociedad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bermúdez González MM, Chalgub Moreno AM, Sala Adam MR, Cruz Sánchez F, Reyes Pairo RS. Manual de Capacitación: Herramientas de la Comunicación Social en Salud Sexual y Reproductiva para el trabajo con adolescentes. Molinos Trade S.A.2011: 40,-41;84-85. ISBN 978-959-283-066-0
- Castro Espín M. : Crecer en la adolescencia. Sex. Soc 1996; 2(4):2-6.
- Gosende, Eduardo E. Interrogando la escena intersubjetiva en la experiencia del subte / Interrogating the intersubjective scene in the experience of the subterranean. [Subj. procesos cogn.](#) 2005; (7):131-160.
- Kaplein M.. Una pedagogía de la comunicación (el comunicador popular). Editorial Caminos. La Habana. Comunicación educativa. 2002: 15-71.
- México. Secretaría de Salud. Dirección General de Fomento de la Salud. Manual de dinámicas y técnicas grupales. 1993:125 p.
- Rojas A., Corral R, Alfonso I, Ojalvo V. “La Tecnología Educativa. El uso de las Nuevas Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en la Educación”. Tomado de: Tendencias Pedagógicas Contemporáneas. Centro de Estudio para el Perfeccionamiento de la Educación Superior, Universidad de La Habana. 1995

- Salas-Perea RS. (Modificado) Los medios de enseñanza en la educación en salud. Biblioteca de Medicina Volumen XXIII, Universidad Mayor de San Andrés, La Paz. 1998
- Valdéspino Breto, F., Bermúdez González, M. Comunicación estratégica y evaluación de programas en Salud. Compilaciones de temas sobre comunicación social en Salud. Taller Nacional de la Universidad de John Hopkins. Material bibliográfico para el Módulo de Promoción de Salud. Maestrías en APS. Cuba. 2004

**Bibliografía de ampliación a consultar:**

- -Fuentes Ávila, M: La eficiencia del trabajo en grupos. Intervención psicológica a través de programas de entrenamiento Universidad de La Habana. Facultad de Psicología. Libro digitalizado. La Habana. 1999
- -Ibarra Mustelier L. Educar en la escuela, educar en la familia, ¿Realidad o utopía?, Editorial Félix Varela. Cuba. 2009
- -Rodríguez, A. Estudio de las actitudes. En Psicología Social, de Zoe Bello y Julio César Casales Editorial Félix Varela, La Habana. 2004
- -Rodríguez Rebutillo M, Bermúdez Sarguera R. La personalidad del adolescente. Libro digitalizado. La Habana: 1999.
- -“¿Cómo utilizar el método de observación?”Libro digitalizado. La Habana. 2001.
- -Las leyes del aprendizaje. Libro digitalizado, La Habana 2003.