

**ADELA GARROTE GARROTE  
TERESA DEL COJO ARROYO**

**LA EDUCACIÓN GRUPAL  
PARA LA SALUD  
RETO O REALIDAD**



## PRÓLOGO

---

Conocí a las autoras cuando el libro no estaba ni en proyecto, aunque lo que este libro contiene, existía en la realidad de su trabajo diario y en el latido de su identidad enfermera.

Escribirlo no fue tarea fácil, sus conocimientos, sus experiencias eran tantas, que había que ordenar ese caudal, pero han trabajado muy duro y el resultado es un libro ágil, fácil de leer, repleto de propuestas a adecuar a cada situación.

Adela y Teresa, al estilo de los antiguos maestros, enseñan desde el convencimiento. Creen realmente en lo que transmiten y ahí está la clave de su éxito.

Se comprometen con quienes conforman los grupos de Educación para la Salud; con adultos tanto mujeres como hombres en los *Talleres de Autoestima*; *Talleres de Memoria* y con los jóvenes en los *Talleres de Sexualidad entre otros*; y juntos aprenden a enfrentarse a los problemas de la vida, al tiempo que disfrutan en los encuentros.

La trayectoria profesional de Adela y Teresa está jalonada de entusiasmo por lo que hacen, por lo que cada día crean y por el reconocimiento y el afecto que les profesan los que fueron sus *alumnos*.

Este libro es sólo una pequeña muestra de lo que estas *maestras de la salud* llevan haciendo día a día durante los últimos veinte años, y esperamos que continúen haciéndolo.

Para todos los profesionales de la salud o para aquellos que entienden la Educación para la Salud como una prioridad en sus competencias profesionales, este libro es una Guía imprescindible.

Pero el campo que abarca supera los límites de la profesión enfermera, al tratar la *Salud* desde una mirada más amplia, desde la salud como el encuentro, el compartir, el ser con otros, el libro se abre al ama de casa, al enfermo y al sano, a la escuela y a las asociaciones.

Nuestra sociedad necesita libros escritos desde la experiencia, desde la vivencia, desde el buen hacer profesional, y este es una muestra indiscutible.

María Victoria Antón Nárdiz  
Enfermera  
Profesora Honoraria *pro Vita*.  
Universidad Autónoma de Madrid

## PRESENTACIÓN

---

El objetivo de este libro es transmitir nuestros conocimientos motivaciones, experiencias y vivencias de los “Talleres de EPS (Educación para la Salud) a Grupos”, que como enfermeras, impartimos en el Servicio Madrileño de la Salud (SERMAS), desde hace 16 años (1995).

La EPS es una herramienta que debemos utilizar siempre en Atención Primaria, al ser un pilar básico en la prevención y promoción de la salud, como lo avalan su eficacia terapéutica, efectividad, eficiencia y los trabajos de investigación realizados. Por eso debemos concederle un tiempo y un espacio en el quehacer diario.

Este libro nace de un deseo que desde hace tiempo teníamos en mente. Porque pensamos que vale la pena compartir la metodología de trabajo tan gratificante y enriquecedora, dando respuesta a las demandas de la población, que cada día nos pide que trabajemos en esta línea, favoreciendo las relaciones de forma que se aprecia y reconoce mejor nuestro rol. Por esto queremos hacer un llamamiento a todos los profesionales y en especial a la enfermería para que trabaje con esta metodología.

Debido a la importancia que los grupos de EPS tienen en la superación de muchos factores desequilibrantes, directamente relacionados con los procesos de salud-enfermedad, es necesario estimular a los pacientes para que mejoren su calidad de vida.

## AGRADECIMIENTOS

---

Estamos enormemente agradecidas a toda la población, por demandarnos cada vez más esta actividad, en la que han participado activamente, asistiendo a los talleres de EPS grupal, prestándonos su tiempo, energía, habilidades, experiencias, conocimientos, motivaciones e ilusiones y con la que hemos tenido el placer de trabajar, ya que sin su asistencia y cuanto hemos aprendido de ella, no se hubiera podido nutrir este libro, ni hubiera tenido origen ni motivo. Gracias a ella hemos crecido personal y profesionalmente, por lo que esperamos seguir trabajando de forma activa en diferentes iniciativas y proyectos.

A todas las personas que directa o indirectamente han contribuido al resultado final del libro, ya que nos sería imposible mencionarlas a todas.

A Joaquín Vioque de Editorial Díaz de Santos.

A nuestras familias especialmente a Marta, Adela y Noelia por el apoyo incondicional y por haber creído en nuestro proyecto.

Un agradecimiento especial a Marivi Antón, porque haciendo gala del espíritu emprendedor que la caracteriza, nos brindó la oportunidad de realizar y coordinar este trabajo, confiando plenamente en nosotras para llevarlo a cabo, dándonos la oportunidad de escribir este libro, apoyándonos y animándonos a continuar trabajando, habiendo creído siempre en el éxito final del proyecto. Gracias por hacernos soñar, por tu lucha diaria para transformar esos sueños en hermosa y fecunda realidad, por esas hermosas palabras de ánimo y esperanza que llegaban puntuales cada día en los deseados y esperados correos.

Gracias por ayudarnos a ayudar.

# ÍNDICE DE CAPÍTULOS

---

<b>Prólogo</b> .....	<b>IX</b>
<b>Presentación</b> .....	<b>XI</b>
<b>Agradecimientos</b> .....	<b>XIII</b>

## I LOS GRUPOS

1. Grupos realizados .....	3
2. Educación para la salud .....	7
3. Técnicas educativas grupales .....	11
4. Cómo programamos actividades de educación para la salud a grupos .....	15
5. Lo común en todos los talleres de EPS .....	19

## II TALLERES

6. Relajación y educación grupal .....	25
7. Autoestima para el desarrollo armónico de la salud .....	43
8. Sexualidad. La educación de los sexos .....	69
9. Psicomotricidad. Entrenamiento en habilidades psicocorporales en las personas mayores .....	87
10. Menopausia. Nuestros cuerpos, nuestras mentes, una etapa vital: climaterio .....	103
11. Memoria: Activación cerebral y entrenamiento .....	127
12. Reto de la libertad y desarrollo personal en la adolescencia .....	167
13. La Risa: Música de la vida y fuente de salud .....	205

# I

## LOS GRUPOS

## GRUPOS REALIZADOS

---

Utilizando la metodología de EPS a grupos de Atención Primaria, comenzamos con pacientes crónicos (diabéticos, hipertensos, etc.) con los que obtuvimos buenos resultados, motivándonos para profundizar y continuar trabajando.

### TALLERES DEMANDADOS POR LA POBLACIÓN Y REALIZADOS

Identificado el elevado número de pacientes que acudían diariamente a las consultas médicas y de enfermería, con problemas relacionados con el estrés y el alto índice de prescripciones de fármacos ansiolíticos, nos planteamos encontrar otras alternativas para dar soluciones. Así surgió nuestro proyecto educativo de *Relajación y educación grupal*. Trabajando en este taller, los participantes fueron conscientes que, el nivel de autoestima de la persona, matiza el tipo de respuesta y de afrontamiento que presenta en situaciones de estrés, de esta forma surgió, por demanda del grupo, el taller de *Autoestima para el desarrollo armónico de la salud*. Trabajando en éste la repercusión de la imagen corporal, debido a los cambios que se producen en el cuerpo de la mujer en el climaterio, nos pidieron poder profundizar más en esa etapa vital, por lo que surgió el taller de *Nuestros cuerpos, nuestras mentes una etapa vital, el climaterio* y trabajando la erótica en esa etapa, les empezó a inquietar mucho el universo de la sexualidad, los deseos, los encuentros y desencuentros entre los sexos, haciéndonos preguntas con necesidad de obtener respuestas, motivándonos a preparar el taller de *La educación de los sexos para la promoción de una mejor calidad de vida*, descubriendo en éste, una sexualidad en la que poco tenía que ver con lo que del sexo ellos conocían.

Tal fue el impacto que les ocasionó, que nos pidieron fuéramos nosotras, quienes fomentáramos en sus hijos adolescentes una buena educación sexual. Dada la importancia de esta etapa de la vida surge en nosotras, como profesionales de la salud, la necesidad de preparar no solo el taller de sexualidad, sino que aprovecharíamos la oportunidad para ofrecerles el taller de *Desarrollo personal y reto a la libertad en la adolescencia* para dar respuestas a sus necesidades, partiendo del análisis de la realidad desde un punto de vista biopsicosocial. Encuentran así en nosotras, figuras significativas que les sirven de puente para la salida del círculo familiar, y, en el centro de Salud, un espacio donde tener iniciativas, desarrollar el sentido crítico y mejorar la organización propuesta y exigida por los adultos.

Por otra parte dado el elevado número de personas mayores que acuden cada día a nuestras consultas con quejas de memoria, nos planteamos realizar el taller de

*Activación cerebral y entrenamiento de la memoria*, siendo un espacio estimulante y rico donde entrenar y practicar la mayoría de capacidades cognitivas que confieren al ser humano, en un ambiente lúdico y distendido, así como darle ejercicios y recomendaciones que les ayuden a continuar el entrenamiento en casa y a seguir estimulando sus habilidades mentales.

Debido a las numerosas peticiones de los participantes para repetir estos talleres, nos pareció más importante ofrecerles otro que respondiera también a las necesidades fundamentales del mantenimiento de la autonomía motora, cognitiva y social, por lo que surgió el taller de *Entrenamiento de habilidades psicocorporales en las personas mayores*.

Al hacer una reflexión sobre los talleres impartidos, decidimos ofrecerles otro que complementara a los anteriores, contribuyendo de manera especial al desarrollo del crecimiento personal, surgiendo así el taller de *La Risa: Música de la Vida y Fuente de Salud*.

## PROYECTOS HECHOS PENDIENTES DE REALIZAR

Dado el alto número de personas que acuden a las consultas con quejas para poder conciliar el sueño, y siendo frecuentes las prescripciones de fármacos para su tratamiento, nos planteamos abordar esta problemática mediante un taller que denominaremos: *“Dormir bien para vivir mejor”*.

Reflexionando sobre los talleres impartidos, nos dimos cuenta que a la hora de afrontar la problemática planteada aparecen dificultades en las estrategias utilizadas, incluso a veces se afrontan a través de quejas, preocupaciones, culpa, etc., ocasionándole daño físico y psicológico, por ello nos hemos planteado realizar también un taller de *“Entrenamiento en habilidades sociales”*.

## APORTACIONES QUE HACEN LOS TALLERES

Queremos transmitir lo que los grupos de EPS aportan y motivan, para que cada día se continúe en esta línea de trabajo, situando esta metodología en el núcleo central de la actividad profesional, en el ámbito de la Atención Primaria y que nos exige continuamente un desarrollo, revisión y clarificación en nuestra concepción teórica y técnica del trabajo grupal. Las necesidades demandadas por la población, despiertan en nosotras el interés para desarrollar ciertas actividades, surgiendo el deseo de satisfacerlas y el interés hacia metas concretas, eligiendo materias que cubran los objetivos de los demandantes y los nuestros propios, recibiendo así una retroalimentación y refuerzo positivo, aportándonos un enriquecimiento personal y profesional que se traduce en más dinamismo en la transmisión para ser eficientes, más conocimientos y acercamiento a nuestra población y más interés e ilusión para continuar formándonos, ya que cada día nos llegan más peticiones de nuevos temas para trabajar en grupo.

Este libro surge como experiencia personal, aunque resulta difícil ponerlo en palabras escritas, *dada la riqueza de conocimientos, emociones, vivencias y sensaciones* que nos proporcionan. Por todo ello animamos a trabajar en esta línea para poder experimentarlo.



## LA MOTIVACIÓN

Enfermería, una profesión digna y humanista, cuyo principal propósito es brindar cuidados a los seres humanos no escapa a la necesidad de la motivación, de manera que debemos preguntarnos ¿qué significa la motivación para los profesionales de enfermería? Es buscar más allá de la esfera de los conceptos y juicios, es trabajar no la forma científica rígida, sino las sensaciones, vivencias, sentimientos, el arte, la comunicación, el amor, las ciencias fluidas.

El enfoque cualitativo puede ser la base que nos permita consolidar estrategias motivacionales al profesional de la salud que favorezcan la satisfacción laboral, mejoren las relaciones interpersonales y grupales, la calidad de servicio y el desempeño laboral

Es necesario hacer algunas precisiones terminológicas de *motivación*:

- El Diccionario de la Real Academia nos la define, como la acción de motivar, y “motivar” dar una finalidad o razón de ser al comportamiento.
- P.T. Young comenta sobre la motivación: “La motivación es el proceso para despertar la acción, sostener la actividad en proceso y regular el patrón activador”.
- Atkinson: “El termino motivación se refiere a la activación de una tendencia a activar para producir uno o más efectos”.
- Maslow: “Los motivadores del comportamiento son las necesidades. El ser humano lucha y actúa para conseguir su satisfacción”.

Está claro que las personas motivadas realizan mucho mejor su labor que si no lo están.

La enfermería es una profesión apasionante que nos enfrenta a distintas vivencias. No podemos, aunque en ocasiones nos acose el desaliento, perder las ilusiones, ni conformarnos con la rutina diaria de nuestro trabajo, ya que la monotonía aumenta la insatisfacción. Se debe trabajar con entusiasmo y buscar con ahínco las necesidades de los pacientes que se hallan bajo nuestro cuidado, ya que es el principal objetivo de la enfermera, y el motivo de nuestra existencia: el individuo enfermo o sano que precisa atenciones y cuidados. Es precisamente cuando nos apartamos de esta realidad cuando nos invade la inseguridad e insatisfacción.

La motivación es el impulso que conduce a la persona a elegir y realizar una acción ante aquellas alternativas que se presentan, en una determinada situación. Sentirse motivado significa identificarse con el fin. La motivación laboral incluye sentimientos de realización, crecimiento y responsabilidad, dando como resultado la satisfacción en el desempeño del trabajo y la valoración entre esfuerzo y recompensa.

Florence Nightingale decía que: “La motivación de enfermería es el deseo y el esfuerzo continuo por hacer las cosas lo mejor posible y es la misma en el caso del personal de enfermería que en el caso del artista que pinta un cuadro. La *motivación* que uno encuentre en la temática que va a abordar, marca la diferencia entre disfrutar del proceso o morir en el intento”.

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD

---

### INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1983 la educación para la salud (EPS) como cualquier combinación de actividades informativas y educativas que llevan a una situación, en la que la gente desee vivir sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda individual y colectivamente para mantenerse en salud y busque ayuda cuando la necesite.

De todos es sabido la importancia del papel que jugamos los profesionales de la salud, y especialmente los de atención primaria en la promoción de la salud a través del contacto diario con la población.

Los profesionales sanitarios nos enfrentamos a una difícil tarea que es la de educar. Solo se alcanza el éxito si todos los implicados en la atención a los pacientes, reconocen la necesidad del componente educacional y se asume alguna forma de aprendizaje y entrenamiento en métodos educativos.

La EPS pretende que las personas estén mejor preparadas para pensar por sí mismas, tomar sus propias decisiones y fijarse metas realistas. El objetivo a lograr es que las personas estén y vivan lo mejor posible.

La EPS es una estrategia de reconocida utilidad en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad, un proceso de aprendizaje planificado que informa, motiva y ayuda a la población y que tiene como meta, la adecuación del comportamiento humano y de los estilos de vida, para mantener y mejorar su salud.

Desarrolla, en definitiva, individuos capaces de vivir con salud, siendo una de las estrategias que utilizamos para conseguir el autocuidado de las personas y el bienestar integral, promocionando así la salud.

La promoción de la salud constituye hoy un instrumento imprescindible y una estrategia básica en la respuesta a los problemas y situaciones de salud relacionada, no sólo por su condición de problema o enfermedad, sino por la obtención de un nivel de salud compatible con una buena calidad de vida, con la satisfacción y el disfrute.

En definitiva la promoción de la salud es una herramienta que debemos incorporar en la atención integral a los problemas de Salud y para ello es necesario un cambio de actitudes en la planificación de ésta. Debe de responder de forma coherente a las diferentes necesidades de Salud que se plantean en nuestra sociedad, siendo tres las áreas de intervención prioritarias: *problemas de salud, estilos de vida y transiciones vitales*. Dichas áreas de intervención van a condicionar los objetivos y planteamientos de la formación que son necesarios, así como los conocimientos, actitudes y habilidades para poder intervenir.

En el texto de la OMS (1983) desde que se aboga por una educación sanitaria participativa: “Si enfocamos la educación sanitaria desde un modelo participativo y adaptado a las necesidades, la población adquirirá una responsabilidad en su aprendizaje y éste no estará centrado en el saber, sino en el saber hacer”.

## **IMPORTANCIA DE LA EPS A GRUPOS**

La EPS a grupos es la intervención cuyos destinatarios son un grupo de personas con la misma enfermedad o problema de salud, o bien personas sanas en situación similar. Es una intervención que enriquece a todos los miembros del grupo, incluido al educador, especialmente en el área de la motivación y de las actitudes. El aspecto más importante es la interacción entre todos los componentes del grupo. Cada uno de los participantes no sólo recibe, sino que proporciona conocimientos, experiencias y alternativas, que serán útiles para los demás respecto a su proceso.

La EPS individual y grupal, no son intervenciones antagónicas, siendo en muchos casos complementarias.

Creemos que la EPS a grupos debe estar más integrada en la práctica de la Atención Primaria (está incluida en la cartera de servicios) es rentable económicamente, efectiva, sirve para la prevención y el autocuidado, proporciona satisfacción personal a los participantes. Siendo muy grata para los profesionales.

## **VENTAJAS DE LA EPS GRUPAL**

Un factor relevante de la EPS es “que el grupo, piensa, siente y actúa de diferente manera, de la que actuarían sus miembros si estuvieran aislados”, debido a:

- Identificación mutua y aceptación entre los que tienen problemas similares.
- Retroalimentación inmediata y presión positiva de compañeros para lograr cambios.
- Aportación y confrontación de estrategias para realizar cambios y autocuidados.
- Identificación, cohesión, apoyo social, dado que se aprende a identificar y comunicar.
- Oportunidad para confrontar las actitudes, ambivalencias y mecanismos defensivos propios con las de los otros.
- Aumento de sentimientos de autoeficiencia.
- Aumenta la cercanía y la apertura.
- Aumenta la capacidad para movilizar recursos.
- Incentiva el desarrollo del pensamiento.
- Facilita el conocimiento individual como personas.
- Estimula la solidaridad.
- Mejoran las relaciones interpersonales.
- Refuerzo de la EPS individual.
- Desarrollo de habilidades de comunicación (consideramos la EPS a grupos, un entorno estrella dentro del universo de la comunicación), reflexión, análisis y participación.