

Promoción de la salud del adolescente en Atención Primaria: el modelo Alcalá de Henares

PJ. Ruiz Lázaro^a, D. Bosques Castilla^b, G. Cózar López^c, B. González Santiago^c

^aPediatra. ^bAuxiliar de enfermería. ^cEnfermero. Centro de Salud "Manuel Merino", Alcalá de Henares. Madrid

Rev Pediatr Aten Primaria. 2005;7:451-461

Patricio José Ruiz Lázaro, patricioj040965@teletel.es

A raíz del proyecto "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes"^{1,2}, que obtuvo en 1998 el primer premio semFYC para proyectos de actividades comunitarias en Atención Primaria (PACAP), el centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares desarrolló un modelo inicial de promoción de la salud del adolescente en Atención Primaria, con atención individual y grupal, dentro de la jornada de trabajo de los profesionales, basada en dotar de recursos efectivos a los jóvenes para que sean capaces de aumentar su autoestima y asertividad y afrontar las inevitables situaciones de riesgo, que relacionadas con su desarrollo personal y psicosocial, se encuentran en la adolescencia y se encontrarán con posterioridad. Se trataba de dotar al adolescente de estrategias y recursos personales

para tener un criterio propio y autónomo acerca de sí mismo, de sus capacidades y limitaciones, siendo capaz de autoafirmarse frente a las posiciones de los demás y controlar la influencia del entorno mediante un análisis crítico del mismo.

Basándonos en la convicción de que aproximarse a los adolescentes con sinceridad y honestidad provoca en ellos las mismas cualidades, y que las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en la otra persona con la que se relaciona (efecto Pigmalión) se consiguieron espacios donde cerca de 500 adolescentes y 150 padres, desde 1998, han sido protagonistas de una metodología activa, participativa, bidireccional, partiendo de los preconceptos y buscando el aprendizaje significativo, intentando favorecer el

diálogo entre todos, hacer partícipes a los demás de los propios conocimientos y adoptar diferentes puntos de vista.

En el marco de este modelo se han realizado desde entonces, en el propio centro de salud y semanalmente: talleres de adolescentes de 12 a 14 años y de 15 a 18 años, reuniones de coordinación con otros profesionales, talleres de padres de adolescentes, consultas de promoción de la salud del adolescente (Espacio 12-20), asesoramiento a otros profesionales (trabajadores sociales, Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica), evaluación continuada de los adolescentes, reuniones con padres y tutores, y formación práctica a estudiantes pregrado. Además, en el propio entorno escolar: talleres de intervención en el ámbito del desarrollo personal para adolescentes de E.S.O en riesgo psicosocial, talleres para padres sobre pautas preventivas de las conductas de riesgo en adolescentes "Favoreciendo el desarrollo de nuestros adolescentes" y educación para la salud a educadores dinamizando reuniones-seminarios de coordinación "Cómo trabajar la adaptación saludable en el aula" .

Se enseñan a los padres los factores de desarrollo y deterioro del adolescente, cómo mejorar sus habilidades de diálogo con sus hijos, y cómo ayudarles

a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos. Los adolescentes, por su parte, aprenden en el grupo a conocerse y comprenderse mejor (a sí mismos y a los demás), a tener una visión realista de su cuerpo y de sus propias posibilidades, a comunicar mejor lo que sienten y lo que desean, resistir a las presiones de los demás, afrontar bien los conflictos interpersonales, planificarse para lograr sus metas y saber tomar decisiones. Según la filosofía del modelo, adquirir habilidades de conocimiento y desarrollo de las posibilidades, estar más a gusto con uno mismo, aprender a comunicarse con los demás y aprender a pronosticar y calibrar las consecuencias antes de tomar una decisión son pasos previos imprescindibles en el desarrollo de una eficaz prevención en salud mental.

Intentando favorecer una construcción de la identidad y la individualidad del adolescente basada en valores positivos como la tolerancia, la cooperación y la solidaridad, que parecen ejercer como factores de resiliencia para la salud psicosocial, y partiendo del convencimiento de que todos somos comunidad, somos responsables todos de todos y necesitamos ayudarnos unos a otros (adolescentes y profesionales sociosanitarios), nuestro modelo inicial de promoción de la

salud ha evolucionado con el tiempo, puesto en marcha en el año 2002, el proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable"³, ganador del primer premio en los VII Premios de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria PACAP 2002. Es el fruto del trabajo en grupo de adolescentes y jóvenes de la comunidad al servicio de la cual está el centro de salud y de su interrelación con padres, profesionales de la educación (educadores, orientadores psicopedagógicos) y sociosanitarios (personal de los servicios sociales, técnicos del área de juventud del ayuntamiento, terapeutas familiares, trabajadores sociales y sanitarios). Creemos que la salud es un estilo de vida que se puede aprender en un proceso de continua construcción entre todos. Muchos de los problemas de salud como adolescentes y jóvenes (aburrimiento, atonía vital, fracaso escolar, consumo de drogas, comportamientos violentos, temores respecto a la figura corporal y la sexualidad, problemas relacionales y de comunicación, dificultades para controlar emociones como la ira, la ansiedad, la tristeza y los celos) son difícilmente abordables en las consultas tra-

dicionales de los médicos o enfermeras. Nadie puede cambiar a otra persona si ella no quiere. Los jóvenes pueden y quieren ser los protagonistas de sus vidas y de sus propios cambios, si se les da oportunidades para ello. Potenciando todas sus capacidades humanas lograrán mayores cotas de salud. Los profesionales sociosanitarios con los que algunos de los jóvenes llevaban compartiendo experiencias cuatro años (consulta joven o grupos de autoayuda como los talleres de desarrollo personal para adolescentes) se plantearon la conveniencia de transferir responsabilidad en este proceso de aprendizaje, haciendo a dichos jóvenes partícipes de la elaboración y puesta en práctica de este nuevo proyecto en el que los adolescentes y jóvenes intentan ser pigmaliones positivos de sus compañeros, padres y educadores.

Muchas veces nos sentimos fuera del tiempo y del espacio de los otros, al no tener la palabra o carecer de poder para decir, hacer o disponer. A menudo, también, nuestras obligaciones, la convivencia con gente que tiene valores diferentes a los nuestros o el no tener satisfechas nuestras necesidades interpersonales de seguridad, estima, contacto e intimidad corporal son una importante fuente de nerviosismo, agobio, enfado, tristeza, soledad...

Esto nos sucede a todos: padres, hijos, educadores,... No obstante, comportarnos de forma violenta o no violenta va a depender de cómo sepamos hacer frente a esta tensión emocional. Es uno de los problemas que, con diferentes caras (falta de comunicación, intolerancia, agresividad, rechazo, xenofobia, racismo, violencia de género,...), más sufrimos en nuestras familias, centros educativos y en las calles de nuestra ciudad, generándonos malestar y la consiguiente pérdida de salud. Muchos problemas de salud se generan si no se sabe hacer frente a esta tensión emocional. Este proyecto quiere ser una respuesta a ello. Promover una vida cotidiana sin violencia en la que se cubran las necesidades interpersonales de apego, amistad, afecto y sexualidad es promoción de la salud. Adquirir habilidades de conocimiento y desarrollo de las posibilidades, estar más a gusto con uno mismo, aprender a comunicarse con los demás y a pronosticar y calibrar las consecuencias antes de tomar una decisión son pasos previos imprescindibles para una eficaz prevención de problemas psicosociales.

Los adolescentes son conscientes de que sus formas de participación en la comunidad están condicionadas por la disponibilidad de tiempo personal, que es

en general escaso, y sus intereses prioritarios (amigos, parejas,...), por lo que prefieren polarizar esta participación, en este proyecto, en los entornos próximos, donde les es fácil moverse de manera no formal: familia, amigos, instituto, trabajo, centro de salud (consulta joven, talleres de adolescentes), la calle... en lugar de asociaciones vecinales, sindicales o políticas, en las que no están habituados a manejarse y se sentirían extraños. Éste es su estilo y tendremos que respetarlo.

La participación comunitaria, según la Organización Panamericana de la Salud⁴, es el proceso de intervención de la población en la toma de decisiones para satisfacer sus necesidades de salud, el control de los procesos y la asunción de sus responsabilidades y obligaciones derivadas de esta facultad de decisión. Habitualmente los profesionales socio-sanitarios suelen quejarse de que la gente no participa y de que la intervención comunitaria requiere de un voluntarismo militante. Cuando esto sucede es porque el planteamiento no ha sido el más adecuado. Lo adecuado es plantearse un proceso real de cesión de poder a la comunidad. Si no hacemos esto, sólo conseguimos que la comunidad "consume" nuestros productos: va a la consulta, lee el folleto, acude a la charla de educación sanitaria,... Nuestra

experiencia demuestra que el **emponderamiento** de los adolescentes es posible y da sus frutos. Incluso adolescentes derivados por los equipos de orientación psicopedagógica de los institutos de educación secundaria por alteraciones del comportamiento expresan que participar en las actividades del proyecto les está permitiendo, entre otras cosas, sentirse más autónomos, más satisfechos corporalmente, más seguros en las relaciones interpersonales, menos estresados, más capaces de verbalizar sus conflictos y más a gusto con uno mismo y con los demás.

Cuatro socios sanitarios y 39 jóvenes formamos actualmente la comisión de coordinación y seguimiento del proyecto, encargada de diseñar y supervisar el desarrollo de las actividades y estudiar las propuestas surgidas desde la comunidad. Tenemos reuniones por grupos de trabajo (cada uno por su cuenta, con la periodicidad que se necesite). Son grupos responsables de actividad. Para la puesta en común de los grupos de trabajo se realizan reuniones plenarios periódicas (cada 15 días). Para la planificación del trimestre, se celebran encuentros trimestrales de fin de semana en albergues de la Comunidad de Madrid. Los grupos de trabajo que en este momento están funcionando son:

1) Elaboración de materiales dirigidos a otros adolescentes y jóvenes. Se ha realizado un tríptico sobre las relaciones de pareja, que pronto editará la Consejería de Sanidad. Está en preparación otro sobre la violencia de género entre adolescentes y un cómic sobre los adolescentes y las drogas. También se han hecho propuestas de mejora al folleto de anticonceptivos del Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.

2) Mesas redondas "Cómo hablar con los hijos sobre...". Los destinatarios son los padres de alumnos de institutos. Los ponentes son adolescentes y jóvenes. Su intervención (que parte de sus experiencias personales y colectivas) se centra en aconsejar a los padres cómo hablar con sus hijos adolescentes sobre distintos temas, promocionando estilos relacionales saludables. Distribuyen como refuerzo un folleto dirigido a los padres y escrito por los propios jóvenes. Se han celebrado mesas redondas en el I.E.S. Isidra de Guzmán (junio 2003) y en el I.E.S. Albéniz (noviembre 2003), y están previstas varias para asociaciones de madres y padres de alumnos de otros institutos durante el curso 2004-2005.

3) Puesta en marcha de dos grupos de autoayuda/talleres para dejar de fumar (tabaco y *cannabis*) a iniciativa de

los propios jóvenes. El taller de *cannabis* es dinamizado por la educadora de menores del Programa de Drogas del Ayuntamiento de Alcalá de Henares.

4) Banco de habilidades. Base de datos (fichas de accionistas), que aquel que necesite podrá consultar, donde conste: nombre del accionista, capital que posee (cualidades y habilidades), problemas de la vida ante los cuales sabe enfrentarse y forma de contactar con el accionista.

5) "Coge confianza". Sesiones lúdicas, dentro del programa de ocio alternativo "Otra forma de moverte", que pretenden dotar de recursos a los jóvenes para que sean capaces de aumentar su autoestima y asertividad y aprender a cubrir las necesidades interpersonales de apego, amistad, afecto y sexualidad sin avasallar a (ni dejarse avasallar por) las personas que tienen alrededor: taller de autoestima y sexualidad (febrero 2003), gran *ginkana* sobre la sexualidad (abril 2003), taller de *hip-hop* y *funky* (septiembre 2003). En preparación: taller de ligue, taller de rimadero, concurso de *graffitis* y taller de cocina.

6) Torneo de fútbol sala.

7) "CINCOADOLESCENTES.TK" (Monólogos sobre la adolescencia). Espectáculo de teatro sobre problemática adolescente escrito por unos adolescen-

tes y que se encargan de representar otros jóvenes del proyecto. Los monólogos son amenizados en sus intermedios por *beat-box* y coreografía *funky*. El estreno fue el 11 de diciembre de 2004 en la Casa de la Juventud de Alcalá de Henares.

8) "Hacia la democratización de las relaciones en el interior de la familia". Manual de instrucciones dirigido a padres de adolescentes y jóvenes. Escrito colectivamente por adolescentes y jóvenes.

9) "Diálogos con adolescentes". Sección dentro del boletín del centro de información, documentación y asesoramiento juvenil del ayuntamiento. Artículos publicados: "¿Eres abusivo en tus relaciones?" (junio 2002), "Pistas para ligar con éxito" (octubre 2002), "Violencia interpersonal y relaciones intergeneracionales" (noviembre 2002), "¿Los celos te controlan?" (diciembre 2002), "¿Te sientes acosad@ en el colegio o instituto?" (febrero 2003), "Tus compañer@s necesitan tu ayuda" (marzo 2003), "¿Cómo encontrar amigos?" (abril 2003), "La homosexualidad" (mayo 2003), "Alcoholismo en la familia, malos tratos y otros malos rollos" (junio 2003), "Entre amigos: aprender a pelear" (octubre 2003), "La participación de los adolescentes y jóvenes en los programas de salud sexual" (noviembre

2003), "Aconcepción y anticoncepción" (diciembre 2003), "Aprendiendo a controlar la ansiedad frente a los exámenes" (febrero 2004), "Malos momentos en el instituto" (marzo 2004), "El respeto a las diferencias en una amistad" (abril 2004), "Centros educativos promotores de salud" (mayo 2004), "Déficit de atención con o sin hiperactividad" (julio 2004), "Corregir sin castigo físico ni psicológico" (noviembre 2004), "Dificultades para la convivencia y la higiene mental en los centros escolares" (diciembre 2004), "Resiliencia y promoción de la salud del adolescente" (febrero 2005).

10) Espacio radiofónico sobre adolescencia, relaciones y salud. Experiencia previa: programa sobre el acceso de los jóvenes al preservativo y los mitos sobre la sexualidad. En preparación el programa "Jóvenes y violencia".

11) Canción *hip-hop* sobre los adolescentes y sus problemas.

12) Encuentros "Tú y yo". Jornadas de convivencia consistentes en salidas grupales de los adolescentes y jóvenes a museos, parques u otros lugares de interés de la ciudad y poblaciones cercanas: visita al Museo Reina Sofía y Parque "El Retiro" (junio 2002), exposición sobre Tiziano en el Museo del Prado y Parque "El Retiro" (agosto 2003), exposición sobre Manet en Museo del

Prado y Parque "El Retiro" (diciembre 2003), Faunia (diciembre 2003), La Chopera y el río Henares (mayo 2004), encuentro España-Portugal de la Liga mundial de voleibol (junio 2004), Museo del Prado y Parque "El Retiro" (junio 2004). En preparación: tertulias para conocer más a todo tipo de gente de distintas edades y ambientes.

13) "Todos somos necesarios en la comunidad". Reinicio de colaboración con distintas ONG. Fruto de la colaboración con dichas ONG se van a organizar dos encuentros: uno de sensibilización hacia determinados grupos sociales de nuestra ciudad (inmigrantes, prostitutas, transexuales,...) con los que trabajan ONG y otro dedicado al voluntariado. Asimismo, los adolescentes y jóvenes van a participar en actividades de campo de las ONG: como observadores en unidad móvil (reparto de kit antiSIDA y asesoramiento a grupos sociales precarios) y como voluntarios en mesas de las ONG dando información a la población general de la comunidad el día contra el sida o la Semana de la Solidaridad. En diciembre de 2002 ya se colaboró dentro de "Otra forma de moverte" con Grupo Fénix en una mesa informativa sobre el sida y el uso del preservativo (los adolescentes participaron como voluntarios dando información).

14) Vídeo "Nosotros y la comunidad". Vídeo digital divulgativo del proyecto.

Diseño del guión por los jóvenes, que también participan en las fases de producción, rodaje y edición.

15) Vídeo sobre la visión que tienen de la sexualidad los adolescentes y los jóvenes.

16) "Tú dirás". Buzón de sugerencias y propuestas, en el centro de salud.

17) www.adolescentes.tk, la *weblog* o bitácora del proyecto. Se publican noticias sobre el proyecto y artículos de promoción de la salud del adolescente (escritos por adolescentes y profesionales) y se enlaza con:

- Otras *weblogs* de adolescentes, familiares, educadores y sanitarios, formando todas parte de una comunidad de bitácoras dentro del paraguas del proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes. La filosofía es convertir a los adolescentes en editores, desatar la creatividad y fomentar la participación en la comunidad, construyendo redes de contactos que fortalezcan su resiliencia.

- Con una consulta joven virtual de un pediatra miembro de la Sociedad Española de Medicina del Adolescente y máster en intervención so-

cioeducativa con la infancia, adolescencia y juventud en riesgo o conflicto social, que responde a las preguntas de los adolescentes.

- Una comunidad virtual dentro de la web www.sitelias.net, donde hay encuestas, foros, chat, tableros de convocatoria de actividades, fotos...

¿Por qué formato *weblog* o bitácora?

- Porque los *weblogs* recuerdan a los diarios de vida: sus autores ingresan con facilidad (se aprende enseñada) texto e imagen en orden cronológico asemejando a un diario, a un diario en navegación ciberespacial, en lo que lo habitual es acompañar e incluso sustentar lo escrito con enlaces hacia otras zonas de la red de redes (más redes de contacto).

- Porque el *weblog* coloca en manos de los adolescentes el poder de comunicar. Con diversos resultados, abandonan el papel del receptor pasivo y ofrecen su versión de los hechos grandes y pequeños de la vida, sintiéndose importantes (aumenta su autoestima).

18) Colaboración con el Programa de Normalización del Uso del Preservativo en la Población Joven de la Comunidad de Madrid (PNUP). Además de construir una comunidad virtual dentro de la web (www.sitelias.net) del PNUP, los

adolescentes han participado y colaborado en la organización de las Jornadas del PNUP sobre "La participación de los adolescentes en los Programas de Salud Sexual y Reproductiva de la Comunidad de Madrid, celebradas los días 28 y 29 de noviembre de 2003 en Alcalá de Henares.

Paralelamente a los grupos de trabajo, los profesionales sociosanitarios nos encargamos de:

1) Experiencias "Tú y yo". Talleres grupales de autoayuda (en el ámbito del desarrollo personal y colectivo) de adolescentes de 12 a 14 años y de 15 a 18 años. Sus principales contenidos son: conocimiento del grupo; desarrollo de los sentidos; autoconocimiento y autoestima; valores, creencias irracionales y pensamientos erróneos; desarrollo de las posibilidades personales; imagen y sensibilidad corporal; habilidades de comunicación en el encuentro interpersonal; el lenguaje del cuerpo; educación sexual, reproductiva y afectiva; prevención de la violencia de género y del abuso sexual; tolerancia y aceptación de las diferencias; afrontamiento del estrés, la cólera y la rabia; motivación para el estudio; toma de decisiones; aceptación de la presión de los compañeros; asertividad y resolución de conflictos; relaciones familiares; afronta-

miento de la pérdida de personas queridas; relación con los profesores; relación de pareja; y todo aquello que preocupe al grupo. Siempre partiendo de lo vivencial de cada uno, de sus experiencias. Los talleres constan de unas 10 sesiones que se realizan habitualmente los jueves de 19 a 20,30 horas en el centro de salud "Manuel Merino".

2) Espacio "12-20". Consulta de promoción de la salud para adolescentes y jóvenes de 12 a 20 años. Un espacio para que puedan expresar sus necesidades, dudas o temores sobre: afectividad, sexualidad, VIH/SIDA, anticoncepción, interrupción voluntaria del embarazo, alimentación, drogas, desarrollo físico, deporte, estudios, trabajo, aspectos de su personalidad, relaciones interpersonales, o cualquier otro tema que les interese. Confidencialidad y entrevista motivacional son dos herramientas clave en esta "consulta joven". La información se mantiene por nuestra parte en la mayor confidencialidad, excepto en aquellas situaciones que rebasen los límites éticos: daño a uno mismo o a otra persona, abuso sexual o físico, actividad criminal.

3) "Hacia una convivencia de respeto, crecimiento personal y afectividad en la familia". Talleres dirigidos a padres de adolescentes. Se les enseña:

– Diferentes técnicas o estrategias que les sean útiles para superar o controlar emociones como la ira, la ansiedad, la tristeza y los celos, que les permitan afrontar situaciones de riesgo de violencia o de rechazo en el entorno cercano.

– Cómo transmitir a sus hijos dichas estrategias.

4) "Cómo trabajar las relaciones saludables en el aula". Reuniones-seminarios de formación y coordinación entre sociosanitarios y educadores.

5) Escuela para profesionales "Aprendiendo a ser comunidad". Sesiones formativas dirigidas a profesionales sociosanitarios de otros centros de salud para establecer cauces de comunicación y generar experiencias similares de participación comunitaria (o integrarse en la nuestra si lo desean). A partir de abril de 2004 se está realizando en el centro de salud de Meco.

La evaluación del modelo por parte de los destinatarios, observadores y expertos externos ha sido sobresaliente, demostrando la factibilidad y la utilidad del mismo, y sugiriendo que el compor-

tamiento prosocial parece ser un factor de resiliencia en la salud psicosocial de los adolescentes. En el año 2002, el Ministerio de Sanidad y Consumo y el grupo de trabajo de Promoción de la Salud del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud reconocieron la excelencia del modelo. Fruto de este reconocimiento ha sido publicado en el año 2004, por el propio Ministerio de Sanidad y Consumo, el libro "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes"⁵. El Programa de Promoción de la Salud Infanto-juvenil de la Comunidad de Madrid se propuso como objetivo 23.2. para el año 2003 el "Apoyo y colaboración con el proyecto de participación de adolescentes y jóvenes Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable (Centro de Salud Manuel Merino. Alcalá de Henares)"⁶. Para el año 2005, está previsto el inicio de una investigación cualitativa dialéctica (investigación acción participativa) para analizar el desarrollo y posibles mejoras del proyecto de participación comunitaria desde la perspectiva de los participantes.

Bibliografía

1. Ruiz PJ, Puebla R, Cano J. Educación para la Salud a grupos de padres o tutores de adolescentes y a grupos de adolescentes en un Centro de Salud: consideraciones respecto a un proyecto premiado. *An Esp Pediatr.* 1999;51:210.
2. Ruiz PJ, Puebla R, Cano J, Ruiz PM. Proyecto de educación para la salud "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes". *Aten Primaria.* 2000;26:51-57.
3. Ruiz PJ, Bosques L, Cozar G, y cols. Participación comunitaria de adolescentes y jóvenes en torno a un centro de salud como forma de prevención. Disponible en www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/9738/
4. OPS/OMS. Planificación local participativa. Metodologías para la promoción de la salud en América Latina y el Caribe. Serie Paltex nº 41. Ottawa: OPS/OMS; 1999.
5. Ruiz-Lázaro PJ. Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2004.
6. Instituto de Salud Pública. Planes y Programas de Salud Pública 2003. Serie Documentos Técnicos de Salud Pública nº 78. Madrid: Consejería de Sanidad; 2003.

