

## ARTÍCULO ESPECIAL

# Proyecto de educación para la salud «Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes»

P.J. Ruiz Lázaro<sup>a</sup>, R. Puebla del Prado<sup>b</sup>, J. Cano Carrascosa<sup>b</sup> y P.M. Ruiz Lázaro<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Pediatra, coordinador médico del Centro de Salud Manuel Merino. Alcalá de Henares (Madrid). <sup>b</sup>DUE. Centro de Salud Manuel Merino. Alcalá de Henares (Madrid). <sup>c</sup>Psiquiatra, asesor externo del proyecto. Hospital Provincial Nuestra Señora de Gracia. Zaragoza.

*Palabras clave:* Adolescente; Educación salud; Prevención; Promoción salud.

### Justificación

1. La American Medical Association, en su *Guidelines for Adolescent Preventive Services*<sup>1</sup>, recomienda que los padres u otros adultos que prestan servicios a los adolescentes deberían recibir asesoramiento sanitario al menos una vez durante el comienzo, otra durante la mitad y otra durante el final de la adolescencia.
2. El centro Advocates for Youth de Estados Unidos, en su programa «Life Planning Education»<sup>2</sup>, recalca la importancia de enseñar a los adolescentes estrategias para autoimpulsar su adaptación saludable al entorno.
3. Los autores del presente proyecto habíamos realizado una experiencia piloto<sup>3</sup> del mismo con éxito, que garantizaba la viabilidad del proyecto.
4. Los adolescentes de 12-16 años cuentan en el centro de salud con la posibilidad de acudir a una consulta de demanda exclusiva para ellos. A partir de las necesidades detectadas en dicha consulta, surgió el proyecto.

### Población diana

- Padres o tutores de adolescentes de 12-16 años.
  - Adolescentes de 12-16 años.
- En ambos casos, residentes en la zona básica de salud.

### Captación

- Invitación personal en la consulta a través de los distintos médicos y di-

plomados universitarios en enfermería del equipo de atención primaria.

- Oferta desde el mostrador de cita previa del centro de salud por parte de los administrativos.
- Publicidad mediante carteles en los locales del centro de salud y en otros establecimientos de la zona básica de salud.

### Objetivos

#### Generales

- Ayudar a los padres o tutores a promover la adaptación saludable de sus adolescentes.
- Aportar recursos y fórmulas a los adolescentes que les facilite el desarrollo personal y su adaptación saludable al entorno.
- Entrenar a los adolescentes en las habilidades necesarias para elegir las conductas más saludables.

#### Específicos

*En relación con los padres o tutores.* Son:

- Conocer los factores que favorecen el desarrollo del adolescente y cuáles su deterioro.
- Reflexionar cómo mejorar las habilidades de diálogo de los padres o tutores con sus adolescentes.
- Favorecer una actitud positiva de los padres o tutores hacia sus adolescentes que mejore la autoestima y la asertividad de aquéllos y favorezca su desarrollo personal.
- Concienciar a padres o tutores de los beneficios que pueden reportar dialogando con sus adolescentes los comportamientos relacionados con la salud, planificando actividades juntos y actuando como modelos a imitar.

*En relación con los adolescentes.* Son:

- Conocerse y comprenderse mejor.
- Aceptar la figura corporal.
- Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias posibilidades.
- Conocer y comprender mejor a los demás.
- Aceptarse y aceptar a los demás.
- Desarrollar la capacidad de expresar deseos, emociones o peticiones.
- Desarrollar la capacidad de control libre y responsable de los deseos, emociones y conductas en relación con la salud.
- Desarrollar la capacidad de aceptar o rechazar las demandas de los demás, resistiendo a las presiones externas.
- Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto.
- Saber afrontar los conflictos interpersonales.
- Reconocer los valores de la familia, del entorno y de ellos mismos.
- Comprender la forma en que los valores afectan a la conducta.
- Practicar el establecimiento de metas a corto y largo plazo, y aprender a lograrlas.
- Saber predecir los resultados de sus acciones.
- Ensayar un modelo para la toma de decisiones en relación con la salud.

### Contenidos

#### *De las actividades para padres o tutores*

1. Desarrollo normal del adolescente, incluyendo información sobre desarrollo físico, sexual y emocional.
2. Factores que favorecen el desarrollo y el deterioro del adolescente.

Primer Premio en la III Edición de los Premios semFYC para proyectos de actividades comunitarias en atención primaria PACAP.

(Aten Primaria 2000; 26: 51-57)

3. Signos y síntomas de enfermedad y alteración emocional.
4. Conductas de los padres o tutores que promueven la adaptación saludable del adolescente.
5. Relaciones de ayuda en la convivencia con nuestros adolescentes: cómo ayudar a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos.
6. Orientaciones para ayudar a los adolescentes a evitar comportamientos potencialmente nocivos y a ser firmes ante la presión de los demás en las decisiones tomadas.

#### *De las actividades para adolescentes*

7. Autoconcepto y pensamientos erróneos.
8. Figura corporal.
9. Concepto de autoestima y estrategias para favorecerla.
10. Desarrollo de las posibilidades personales.
11. Tolerancia y aceptación de las diferencias.
12. Comunicación eficaz y resolución de conflictos sin causar daño a los demás.
13. Fórmulas para mejorar la asertividad.
14. Análisis, ordenamiento y elección de valores.
15. Pronóstico de resultados y estrategias para la toma de decisiones en relación con la salud.

## Metodología

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

Se utiliza una pedagogía activa, participativa, bidireccional, partiendo de los preconceptos y buscando el aprendizaje significativo.

Los métodos educativos son: presentación recíproca, exposición teórica, multimedia (transparencias), demostración, lluvia de ideas, discusión, dinámicas de grupo, fraccionamiento del gran grupo, Philips 6/6, clarificación de valores, autorretrato, acuerdo forzado, escucha proyectiva, juego de papeles (ensayo conductual), solución colectiva de problemas, estudio de casos, entrenamiento, refuerzo positivo, juegos de interacción, tareas para casa, exposición de dibujos, carteles y hojas explicativas. Número de participantes por grupo: 12-15 personas.

## Recursos

— Humanos: 3 coordinadores de las sesiones (un médico y 2 diplomadas

universitarias en enfermería, que trabajan en turno de tarde), 2 observadores externos (una educadora y un sanitario) y 2 expertos externos (una técnico de salud y un psiquiatra).

— Materiales: material de papelería e informática del centro de salud.

## Plan de actividades

De acuerdo con la experiencia piloto, se realizan 2 ciclos de 3 talleres:

— Un taller para padres o tutores titulado «Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes», que consta de 3 sesiones.

— Un taller para adolescentes titulado «Aprendiendo a aceptarnos», que consta de 5 sesiones.

— Un taller para adolescentes titulado «Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones», que consta de 5 sesiones.

Las sesiones son de hora y media, los jueves de 19 a 20.30 horas en la sala multiusos del centro de salud, por tanto, dentro de la jornada laboral de los coordinadores de las sesiones. Semanalmente, se reserva un día de 14 a 15 horas para la evaluación de las actividades realizadas y la preparación de las siguientes.

## Descripción de las actividades

*Taller para padres o tutores «Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes»*

### *Sesión 1*

*Actividad 1: «Mi bandera personal».* Cada padre o tutor escribe en los 6 campos de una bandera: qué es lo que más le gusta de su familia, tres cualidades de su hijo, necesidades de su hijo, cómo son los adolescentes de hoy, tres cualidades tuyas como padre o madre y qué espera del taller. A continuación, se van presentando uno a uno los participantes, explicando lo escrito en su bandera personal.

*Actividad 2: «¿De qué época es este texto?».* Se juega a adivinar cuándo se escribió un texto que describe cómo son los adolescentes y que los participantes desconocen que fue escrito por Sócrates. Se termina explicando qué les inquieta a los adolescentes de hoy, qué necesitan y qué buscan en las distintas etapas de la adolescencia (temprana, media y tardía).

*Actividad 3: «¿Qué entendemos por salud?».* Philips 6/6 sobre qué es la salud. Al final se reflexiona sobre el concepto de salud como forma de vivir que busca que las personas puedan participar activamente en la vida de la comunidad a la que pertenecen.

*Actividad 4: «Diagnóstico del desarrollo integral del adolescente».* Mientras se expone la escala de desarrollo-deterioro de Aizpiri<sup>4</sup>, cada padre o tutor, a través de la escucha activa, va rellenando una plantilla que los ayuda a diagnosticar el grado de desarrollo de su adolescente y sus tendencias en alimentación, dormir/descanso, sexualidad, ejercicio, desarrollo intelectual/lectura, escolarización, habilidades manuales, tiempo libre y consumo de tóxicos.

### *Tarea para casa:*

1. Rellenar individualmente un cuestionario sobre pautas de desarrollo en la adolescencia, que evalúa conocimientos, habilidades y actitudes de los padres.

2. Ejercicio «Cómo me ven los que me quieren bien»: se sientan padres e hijos en círculo y se contemplan en silencio durante unos momentos. Cada uno escribe en la cabecera de una hoja de papel en blanco su nombre en mayúsculas. En un momento dado, cada uno pasa el papel a la persona que se encuentra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así, sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo. Por fin, cada participante lee su lista, primero en silencio y después por turno y en voz alta. Se pueden pedir y ofrecer aclaraciones y dar las gracias.

3. Ejercicio «Compartiendo los problemas personales»: sentados de nuevo en círculo padres e hijos, leen, cada uno en particular, una «lista de problemas». Cada uno pone una cruz a la izquierda del número de aquellas frases que expresan algo que es realmente problema para él (entendiendo como problema lo que nos preocupa o lo que, aunque no nos preocupe, está en realidad causando un trastorno en nuestra vida, o aquello a lo cual no estamos sabiendo dar una solución acertada, o lo que es de solución difícil para nosotros, aunque

sepamos cuál es la solución acertada, o un gran deseo que tenemos y no lo podemos alcanzar). Cuando se ha terminado, se va pasando la lista a la persona que se encuentra a la derecha, la cual escribirá posibles soluciones a los problemas señalados (teniendo en cuenta su gravedad, sus causas, sus alternativas, sus implicaciones y sus consecuencias), y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propia lista de problemas. Entonces cada participante lee en silencio las soluciones aportadas por los otros, las reflexiona pausadamente y después, por turno y en voz alta, ofrece su parecer, pide aclaraciones y da las gracias.

### *Sesión 2*

*Actividad 1: compartir lo experimentado en los ejercicios de casa.*

*Actividad 2: «¿Qué es la autoestima?».* Exposición teórica sobre cuáles son las bases de la autoestima, el efecto Pygmalion, cómo influye la autoestima en la vida cotidiana del adolescente y síntomas de baja autoestima en nuestros hijos.

*Actividad 3: «Cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos».* Lectura de un texto y subrayado de las frases que más le llaman la atención a cada uno. Se comparte en gran grupo las frases subrayadas y los sentimientos vivenciados al leer el texto.

### *Tarea para casa:*

1. Ejercicio «Cómo convertir tus críticas en constructivas»: padres e hijos adolescentes leen un texto titulado «Aprende a criticar sin destruir». Cada uno escribe una carta a los demás, pidiendo perdón por las veces que ha criticado de forma destructiva y agradeciendo las veces que ha recibido críticas constructivas. Se leen las cartas de uno en uno, sin ser interrumpidos por los demás. Todos se proponen que cuando uno reciba de otro miembro de la familia una crítica destructiva le diga mensajes del tipo «no me destruyas, te quiero, ayúdame a hacerlo mejor, contigo a mi lado intentaré seriamente cambiar».

2. Ejercicio «Autoaceptándonos»: cada uno, padres e hijos, escribe en un papel las siguientes frases, pero terminándolas cada uno a su manera: una de mis emociones que me cuesta aceptar es..., una de mis conductas

que me cuesta aceptar es..., uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mí es..., no me perdono..., uno de los aspectos de mi cuerpo que me cuesta integrar es..., si me perdonara..., si yo aceptara mi cuerpo..., si aceptara mejor mi pasado..., si aceptara mejor mis sentimientos..., si fuera más honesto acerca de mis deseos y necesidades..., si tuviera más en cuenta sanamente a los otros..., lo que me asusta e impide aceptarme a mí mismo es..., el beneficio de no aceptarme podría ser..., comienzo a darme cuenta de que..., comienzo a sentir..., a medida que aprendo a autoaceptarme... Se leen las frases completas, uno por uno, en voz alta. Todos se dan muestras de apoyo unos a otros.

### *Sesión 3*

*Actividad 1: puesta en común de la tarea para casa.*

*Actividad 2: «¿Qué es la asertividad?».* Se reflexiona sobre las formas típicas de respuesta no asertiva, las habilidades de la persona asertiva y por qué no se es asertivo.

*Actividad 3: «¿Somos asertivos?».* Cada uno rellena un cuestionario de exploración de la asertividad. Se corrige juntos y se ve el perfil de asertividad de los asistentes al taller.

*Actividad 4: «Nuestras creencias irracionales».* Se lee la lista de creencias irracionales de Ellis y cada uno se pregunta cuáles posee y cuáles ha podido transmitir a sus hijos. Se comparten las respuestas.

*Actividad 5: «Cómo educar la asertividad»:*

1. Se explican distintas formas indirectas y directas de enseñar la asertividad.

2. Se realizan ensayos conductuales por parejas de algunas técnicas de asertividad (disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, técnica para procesar el cambio, técnica de ignorar, acuerdo asertivo y pregunta asertiva).

*Actividad final: «Evaluamos el taller»:*

1. Se ponen sobre la mesa distintas hojas con los siguientes encabezamientos: «qué hemos aprendido», «qué nos ha gustado», «expectativas cumplidas», «expectativas no cumplidas» y «propuestas de mejora».

Cada uno escribe lo que quiere en ellas.

2. En gran grupo, participantes y coordinadores de las sesiones compartimos cómo nos hemos sentido, si ha cambiado nuestra actitud respecto al tema, si nos gustaría repetir este taller o actividades del mismo estilo, si nos gustaría tratar otros temas de salud y a quién recomendaríamos apuntarse a este tipo de actividades.

### **Taller para adolescentes**

#### **«Aprendiendo a aceptarnos»**

Consta de dos partes:

— Primera parte: «Yo valgo la pena: la autoestima» (3 sesiones).

### *Sesión 1*

*Actividad 1: «Fotomatón».* Por parejas, cada uno dibuja a su compañero mientras le entrevista para presentarlo al resto del grupo; incluye preguntas en relación a su grado de autoestima.

*Actividad 2: «Descubriendo pensamientos erróneos».* Estudio de casos por el grupo, que indicará los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos.

*Actividad 3: «El autoconcepto».* Cada participante escribe frases que describan cómo se ve a sí mismo y las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades.

### *Tarea para casa:*

1. Ejercicio «Aceptación de la figura corporal»: observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo y valorar de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal.

2. Ejercicio «Anuncio publicitario de uno mismo»: escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando vender a uno mismo a los demás.

### *Sesión 2*

*Actividad 1: «Compartimos las tareas para casa».* Puesta en común de las tareas para casa, reforzando lo positivo.

*Actividad 2: «El juego de la autoestima».* Se entrega a cada participante una hoja que representa su autoesti-

ma. Se lee una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima. Después de cada frase, arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Se hace luego lo mismo pero, al revés, juntando los trozos a medida que se lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.

**Actividad 3:** «*Mi presente y mi futuro*». Cada adolescente tendrá un folio en cuya parte superior escribirá «este soy yo» y otro en el que escribirá «este es mi futuro». Se trata de hacer 2 *collages* con fotos de revistas, palabras o dibujos que simbolizen cosas de sí mismos y de su futuro. Se reflexiona al final sobre qué papel desempeña uno mismo y el entorno en el cumplimiento de las metas.

**Tarea para casa:** «*Una entrevista acerca de mi persona*». Entrevista a uno de sus padres o de sus tutores, a un hermano, a un maestro, una vecina o un vecino, un amigo y una amiga, preguntándoles a todos ellos cuáles son las 3 cosas que les gustan de él y registrando esas respuestas.

#### Sesión 3

**Actividad 1:** Puesta en común de «*una entrevista acerca de mi persona*».

**Actividad 2:** «*El desarrollo de todas mis posibilidades*». Cada uno escribe en un papel todo lo mejor que ha descubierto en estas tres primeras sesiones y hace un listado de posibilidades que puede desarrollar para mejorar. Se lee al resto del grupo, que se comprometerá a ayudarlo en cosas concretas.

**Actividad 3:** «*Mi compromiso*». Cada adolescente escribe en «un contrato» una meta a cumplir en 2 semanas. Habla sobre su meta con un compañero y hace una lista de 3 objetivos o pasos específicos que le ayudarán a lograr su meta. Firma el contrato y su compañero lo atestigua.

**Tarea para casa:** «*Mi familia también me ayuda*». Cada adolescente comparte con la familia en qué quiere mejorar, y negocia con ellos los recursos positivos que deberá recibir si demuestra que está intentando superar sus actuaciones anteriores.

— Segunda parte: «Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes» (2 sesiones).

#### Sesión 4

**Actividad 1:** Puesta en común de «*mi familia también me ayuda*».

**Actividad 2:** «*Lo importante de ponerse en el lugar del otro*». Por parejas, se representan distintas situaciones y se reflexiona cómo se debe haber sentido la otra persona.

**Actividad 3:** «*Aprendiendo a ser tolerante*». Se presentan distintas situaciones por escrito y se descubre en grupo posibles prejuicios y comportamientos intolerantes, y cómo se debería afrontar la situación aceptando las diferencias.

**Tarea para casa:** cada adolescente se esfuerza en alcanzar la meta de «*mi compromiso*».

#### Sesión 5

**Actividad 1:** «*Lo que más me cuesta aceptar de los demás*». Se realiza un listado individual de las cosas que se soportan peor de los demás. Se comparte y se proponen soluciones adecuadas.

**Actividad 2:** «*También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes*». Se hace un nuevo listado de las cosas de uno mismo que los demás aceptan peor. Se pone en común y todos ayudan a encontrar soluciones adecuadas.

**Actividad 3:** Se comparte el grado de logro de la meta de «*mi compromiso*».

**Actividad 4:** «*El buzón*». Cada adolescente cuenta con una caja-buzón con su nombre en la que los demás van introduciendo mensajes de apoyo, agradecimientos o propuestas de amistad. No es obligatorio firmar los mensajes.

**Actividad final:** «*Evaluar para mejorar*». Cada adolescente dice cómo se ha sentido en el taller, lo que le ha gustado, lo que no y propone mejoras.

**Taller para adolescentes** «*Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones*».

Consta de dos partes:

— Primera parte: «Todos valemos la pena y nos tenemos que entender» (2 sesiones).

#### Sesión 1

**Actividad 1:** «*Mis objetos identificativos*». Cada uno selecciona 3 objetos personales con los que se identifica y dice el porqué. Aprovecha la ocasión para presentarse y comunicar sus expectativas respecto al taller.

**Actividad 2:** «*El teléfono sin palabras*». Se colocan en fila y el último expresa gestualmente un mensaje al penúltimo, éste se lo transmite de forma no verbal al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al primero, que lo deberá traducir a palabras. Reflexionan sobre la comunicación y sus dificultades.

**Actividad 3:** «*Siempre hay una forma de decir bien las cosas*». Juego de papeles (ensayo conductual) de distintas situaciones en las que se plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación o se resuelve un conflicto de forma adecuada.

**Actividad 4:** «*¿Estás escuchando?*». Por parejas, se representa un diálogo con distintas respuestas, unas que favorecen y otras que entorpecen la comunicación. Se analiza al final.

**Tarea para casa:** «*Prueba tu firmeza*». Cada adolescente rellena un cuestionario de frecuencia en el que se describen distintas acciones de firmeza ante la presión de los demás.

#### Sesión 2

**Actividad 1:** se comparten los resultados de «*prueba tu firmeza*».

**Actividad 2:** «*Aceptar y pedir una conducta*». Representaciones por parejas de distintas situaciones en las que uno pide de forma clara y sencilla las conductas del otro que desea, o uno sabe aceptar las peticiones de otros si le parecen adecuadas. Se recuerda que siempre se debe conceder al otro el derecho a que diga no, a que tenga la libertad de organizar su vida y negarse a conductas que considere inadecuadas.

**Actividad 3:** «*Decir no con claridad y buenas formas*». Ensayos conductuales en los que se dice no de forma sencilla y directa, con buenas palabras, definiendo bien la situación y evitando la ambigüedad.

**Actividad 4:** «*Cómo ser firme sin ofender a los demás*». Se lee una historia al grupo. En subgrupos más pe-

queños, eligen cómo se comportarían en la misma situación: respuesta pasiva o agresiva o firme. Se discuten las respuestas.

**Tarea para casa:** «*Selecciona cuidadosamente tus palabras*». Elaboración de distintos tipos de oraciones alternativas a frases acusatorias que se les plantea. El objetivo es que sean capaces de expresar sus pensamientos honesta y claramente, sin ofender o amenazar a otros.

— Segunda parte: «Los valores y la toma de decisiones» (3 sesiones)

### Sesión 3

**Actividad 1:** se comenta la tarea para casa.

**Actividad 2:** «*Los valores de mi familia y mi entorno*». Comparten qué les dice a cada uno su familia y sus compañeros o amigos acerca de distintas opciones.

**Actividad 3:** «*Mis valores personales*». Se divide la estancia en 3 áreas: «estoy de acuerdo», «estoy inseguro» y «no estoy de acuerdo». Se leen varias frases de valores. Para cada una de ellas, adoptarán individualmente la posición en el salón que responda a lo que piensan.

**Actividad 4:** «*Ordenamiento de valores*». Ordenar de más a menos importante 15 valores.

**Tarea para casa:** «*El camino de mi vida*». Dibujar un camino que represente la biografía personal con sus cuestras, piedras y socavones. Describir sobre el sendero los acontecimientos vitales más importantes e incluir aquellos eventos que se espera ocurran en la vida de uno.

### Sesión 4

**Actividad 1:** Exposición de los dibujos «*el camino de mi vida*» en las paredes de la sala.

**Actividad 2:** «*Entrevista conmigo mismo dentro de 10 años*». Se imaginan que tienen 10 años más y se entrevistan unos a otros, contestando preguntas sobre sus vidas y cómo llegaron a ser así.

**Actividad 3:** «*El juego de la bolsa*». Deben elegir entre distintas bolsas

que contienen diferentes objetos, sin conocer el contenido, y reflexionar el porqué de la elección y lo difícil de tomar decisiones si no se tiene toda la información.

**Actividad 4:** «*Pronóstico de resultados*». Reflexionar sobre qué pasaría en la vida de cada uno si se llevan a cabo diversas decisiones o acciones.

### Sesión 5

**Actividad 1:** «*¿Cómo se toman las decisiones?*». Lluvia de ideas sobre las formas en que las personas toman las decisiones. Reflexión posterior de las ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de las formas.

**Actividad 2:** «*Cómo se deberían tomar las decisiones*». Exposición teórica en la que se les presenta los pasos de un modelo para tomar decisiones evaluando todas las alternativas: identificación de opciones posibles, recopilación de información necesaria para decidir, lista de ventajas y desventajas de cada opción, toma de la decisión y razonamiento de esa elección.

**Actividad 3:** «*Toma de decisiones paso a paso*». Aplicación del modelo teórico de toma de decisiones a distintos dilemas en relación con la salud que se les plantea a los adolescentes en la vida real.

**Actividad final:** «*¿Y ahora, qué?*». Se evalúa el taller en grupo, compartiendo lo que cada uno ha aprendido o descubierto y cómo piensa trasladarlo a la vida real.

### Cronograma

El desarrollo del proyecto tiene una duración de 21 meses (agosto 1998-abril 2000).

El calendario que se está llevando a cabo es el siguiente:

— Agosto 1998: planificación del proyecto.

— Septiembre 1998: taller «Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes».

— Octubre 1998: evaluación del taller «Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes».

— Noviembre 1998-diciembre 1998: taller «Aprendiendo a aceptarnos».

— Enero 1999: evaluación del taller «Aprendiendo a aceptarnos».

— Febrero 1999-marzo 1999: taller «Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones».

— Abril 1999: evaluación del taller «Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones».

— Mayo 1999: replanificación del proyecto a partir de lo evaluado.

— Junio 1999: taller «Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes».

— Julio-agosto 1999: evaluación del taller «Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes».

— Septiembre 1999-octubre 1999: taller «Aprendiendo a aceptarnos».

— Noviembre 1999: evaluación del taller «Aprendiendo a aceptarnos».

— Diciembre 1999-enero 2000: taller «Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones».

— Febrero 2000: evaluación del taller «Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones».

— Marzo 2000: evaluación final.

— Abril 2000: preparación de la publicación de las conclusiones.

### Evaluación del proyecto

Los evaluadores son los participantes, los coordinadores de las sesiones y los observadores y expertos externos.

Se distinguen las siguientes partes, imbricadas unas en otras:

#### 1. Evaluación preintervención:

— Evaluación inicial del nivel de conocimientos, habilidades y actitudes mediante cuestionarios, para dar a cada participante la información y formación adecuada a sus necesidades.

— Evaluación cualitativa a partir de lo detectado en la experiencia piloto previa y en la consulta de demanda exclusiva de adolescentes.

#### 2. Evaluación postintervención:

Al final de cada taller:

— Autoevaluación, buscando responder a las preguntas: ¿cómo te has sentido?, ¿cuál es tu actitud respecto al tema?, ¿ha cambiado tu actitud tras realizar el taller?, ¿te gustaría repetir este taller o actividades del mismo estilo?, ¿te gustaría tratar otros temas de salud?

— Evaluación en grupo, con un método participativo no directivo, de acuerdo con los criterios del Joint Committee on Standards for Educational Evaluation (útil, factible, ética y precisa), y con ayuda de observadores externos.

### 3. Evaluación del proceso:

– Se miden indicadores cuantitativos: número de asistentes a cada sesión, número de actividades realizadas/número de actividades previstas.

– Se registra el nivel de participación en las actividades, la actitud y las habilidades de cada asistente mediante una plantilla de observación.

– Se recoge el grado de satisfacción de los coordinadores y los problemas detectados al final de cada sesión.

### 4. Evaluación del impacto:

– Se valora el grado de logro de los objetivos al final de cada taller y al concluir todo el proyecto, analizando las plantillas de observación de los objetivos específicos logrados por cada participante.

– Se van detectando los posibles efectos inmediatos del proyecto, deseados o no, mediante análisis cualitativo de entrevistas abiertas y no estructuradas a los participantes.

### 5. Evaluación metodológica:

– Expertos externos evalúan la idoneidad de los métodos utilizados para conseguir los objetivos.

### 6. Evaluar para replanificar:

– Mediante la evaluación continua de las sesiones, se detectan deficiencias que se corrigen en los siguientes días. Se adaptan constantemente las sesiones a las necesidades detectadas en los participantes.

– A partir de la evaluación del primer ciclo de 3 talleres, se replanifica el segundo ciclo.

## Bibliografía

1. American Medical Association. Guidelines for adolescent preventive services. Baltimore: Williams & Wilkins, 1994.
2. Advocates for Youth. Life planning education. A Youth Development Program. Washington: Advocates for Youth, 1991.
3. Ruiz Lázaro PJ, Ruiz Lázaro PM. Promoción de la salud del adolescente desde un centro de salud. *An Esp Pediatr* 1998; 49: 329-330.
4. Aizpiri J, Barbado JA, Cañones PJ, Fernández A, Gonçalves F, Rodríguez JJ et al. Habilidades en salud mental (II). Alteraciones psíquicas a lo largo de la vida. Madrid: Sociedad Española de Medicina General, 1998.