

ORIGINALES BREVES

Me cuido leyendo: un taller para promover la salud a través de la lectura

Beatriz Ogando Díaz. Centro de Salud Casa de campo. SaludMadrid, Madrid
M^a Dolores García Granado. Centro de Salud Casa de campo. SaludMadrid, Madrid
Teresa Casaseca Calvo. Centro de Salud Casa de campo. SaludMadrid, Madrid
Ana Sampedro Rivera. Centro de Salud Casa de campo. SaludMadrid, Madrid
Presentación Calvo Cilla. Centro de Salud Casa de campo. SaludMadrid, Madrid
Juan Pedro Merino Martín. Centro de Salud Casa de campo. SaludMadrid, Madrid

Para contactar:

Beatriz Ogando Díaz: beatriz.ogando@salud.madrid.org

RESUMEN

Objetivo principal: crear un espacio de reflexión comunitaria mediado a través de la lectura en el que pacientes y profesionales compartan puntos de vista y experiencias sobre condicionantes de la salud.

Método: sesiones abiertas a cualquier persona de la zona básica, de periodicidad mensual, de 90 minutos de duración. En el aula se leyeron en común los textos, analizando sus puntos clave. Se compartieron experiencias personales y modos de afrontamiento de la situación elegida. El profesional sanitario facilitó el debate.

Resultados: participaron 40 ciudadanos y 9 profesionales sanitarios. Se realizaron 17 sesiones. Los participantes se han sorprendido con la actividad y la valoraron como un «ocio enriquecedor». Los profesionales se sintieron satisfechos con la actividad no clínica y con el trabajo grupal interprofesional previo.

Conclusión: cualquier centro de salud puede proponer sesiones de lectura facilitadoras de la reflexión sobre modos de afrontamiento saludables ante determinados condicionantes de la salud.

Palabras clave: promoción de la salud, narración, biblioterapia.

I TAKE CARE OF MYSELF READING: A WORKSHOP TO PROMOTE HEALTH THROUGH READING

Abstract

Objectives: To create a space for community reflection mediated through readings in which patients and professionals share views and experiences about health determinants.

Methods: Monthly sessions open to anyone from the healthcare area, lasting 90 minutes. In the classroom, texts were read together and their key points analysed. Personal experiences and ways of coping with the chosen situation were shared. The health professionals facilitated the debate.

Results: 40 citizens and 9 health professionals participated. There were 17 sessions. Participants were surprised by the activity, valuing it as an "enriching leisure activity". Professionals were satisfied with the non-clinical activity and with the previous interprofessional group work.

Conclusions: Any health centre can propose reading sessions that facilitate reflection on healthy coping methods with certain health determinants.

Key words: health promotion, narration, bibliotherapy.

INTRODUCCIÓN

La escritura es una forma de expresión artística que reflexiona sobre la vida. Los textos literarios pueden ser compartidos a través de lecturas comunitarias que faciliten la reflexión y el aprendizaje desde las historias que la literatura hace públicas, tanto en textos de ficción como en textos autobiográficos. Se considera que la lectura es un buen vehículo para facilitar la reflexión en torno a situaciones vitales y determinantes de la salud y que puede mejorar la expresión de las vivencias de la enfermedad, dentro del marco de la medicina narrativa¹⁻⁵.

Por ello se ha desarrollado un taller con la intención de proponer un nuevo modo de cuidado desde la lectura y la reflexión grupal, basado en textos breves que permitan explorar situaciones de la vida que sin duda influyen en la salud. Esa experiencia de lectura en común, una forma de biblioterapia no individual, puede facilitar el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas.

OBJETIVOS

El objetivo principal de este taller es crear un espacio de reflexión comunitaria mediado a través de la lectura, en el que pacientes y profesionales compartan sus puntos de vista y experiencias sobre cuestiones relacionadas con elementos biopsicosociales, relacionales y ecológicos de la salud.

El objetivo secundario es acercar y reforzar en la comunidad el centro de salud como punto de encuentro no solo ante la enfermedad, sino también ante la promoción de la salud.

MÉTODOS

La actividad se llevó a cabo en un centro de salud urbano del centro de Madrid que atiende a una población altamente envejecida, pero con buen arraigo social, de clase media-baja. La experiencia se desarrolló durante 3 años consecutivos (2015-2017). Se realizó una actividad comunitaria de promoción de la salud orientada a la población general sin criterios de inclusión al ser una actividad libre y abierta a cualquier persona de la zona básica. Las sesiones fueron independientes unas de otras, no siendo necesario que los participantes se comprometieran a asistir a todas ellas. Las sesiones se organizaron en el centro de salud tanto en horario de mañana como de tarde y tuvieron una duración de 90 minutos y una periodicidad mensual en un semestre de cada año.

Se diseñaron sesiones grupales de lectura de textos breves que pudieran facilitar la reflexión y el debate del tema elegido. Para elegir los temas se celebraron varias reuniones con los profesionales implicados, tratando de encontrar mediante tormentas de ideas temas que tuvieran que ver con condicionantes de la salud o situaciones vitales que pudieran ser afrontadas de formas más o menos adaptativas. No se incluyeron temas clínicos ni enfermedades al ser un proyecto de promoción de la salud. Los temas se eligieron en función de las preferencias de los docentes, teniendo en cuenta que no estuvieran asociados a ninguna enfermedad concreta, sino a condicionantes de salud que fueran válidos para cualquier persona. La lectura se eligió en función del tema dentro de las lecturas conocidas por los docentes.

Una vez elegidos los temas, se convocó a la población general a través de cartelería en el centro, anuncio en Facebook de asociaciones vecinales y propuesta personalizada dentro de las consultas (enfermería, medicina, sala de extracciones...).

En el aula se leía en común el texto (o fragmentos del mismo si era una obra larga). El profesional sanitario encargado de la sesión facilitaba el análisis y moderaba la deliberación de los asistentes sobre los puntos clave y sobre las experiencias personales y modos de afrontamiento de los participantes ante la situación propuesta. Los facilitadores de las sesiones no requerían de ninguna característica previa concreta. Participaron voluntariamente aquellos profesionales que consideraron atractiva y oportuna la actividad, y para los que la lectura es un buen vehículo de salud. No se utilizó ninguna técnica específica de dinamización de lectura más allá de las técnicas habituales de dinamización de grupos.

Se enfatizó en todas las sesiones que no se trataba de un grupo de terapia, sino de un espacio para el intercambio de experiencias vitales. Se procuró la participación de todos los asistentes y el compartir experiencias propias, así como diferentes modos de afrontamiento, enfatizando la persona moderadora aquellos que se consideraron más adaptativos y saludables. Al acabar la sesión se sugería a los participantes que propusieran otros textos u obras (literarias, cinematográficas) que trataran el mismo tema desde otras perspectivas o experiencias diferentes.

Se empleó en todas las sesiones una metodología activa y participativa basada en el aprendizaje de adultos.

La actividad fue evaluada a través de una encuesta de satisfacción con preguntas abiertas a las personas participantes. La evaluación entre los profesionales se hizo de manera informal en las sesiones de preparación de cada tema.

RESULTADOS

Participaron 9 profesionales sanitarios (1 auxiliar de enfermería, 6 enfermeras y 2 médicas de familia), cada uno a cargo de uno de los temas seleccionados. Las sesiones se desarrollaron durante 3 años consecutivos.

A las sesiones asistieron un total de 40 ciudadanos, muchos de los cuales repitieron su asistencia en las diferentes sesiones y participaron de forma activa. No se recogieron datos de aspectos biopsicosociales, relacionales y/o ecológicos de los participantes.

Durante los 3 años que duró la experiencia se llevaron a cabo 17 sesiones con los temas y lecturas que se enumeran en la tabla 1. Se creó un blog específico (<http://mecuidoleyendo.blogspot.com>) para dejar disponibles los materiales de las sesiones y algún material adicional para profundizar en el tema.

Los resultados de la encuesta de los participantes mostraron sorpresa con la actividad, valorándola como un «ocio enriquecedor». En la evaluación informal entre los profesionales, estos se mostraron muy satisfechos tanto al realizar una actividad más allá de la atención en consulta como con el trabajo grupal interprofesional previo y con el intercambio de lecturas que aportan sentido al trabajo diario.

Tabla 1. Temas y lecturas

TEMA	LECTURA ELEGIDA
Aprender de las pérdidas	<i>La salud de los enfermos</i> (J. Cortázar)
Medicalización de la vida	<i>Doctor Knoch o el triunfo de la medicina</i> (J. Romain)
La soledad: luces y sombras	Relato corto de creación propia

Alimentación saludable	<i>Como agua para chocolate</i> (L. Esquivel)
Envejecer con salud	<i>De la vejez</i> (Cicerón) y <i>Poema sobre la vejez</i> (J. Saramago).
Actitudes saludables y positivas para la vida	<i>El perro positivo</i> (J. Gordon)
Afrontar las crisis vitales	<i>Epilepto, un amigo especial</i>
Cómo gestionar el tiempo de forma saludable	<i>Momo</i> (M. Ende) y <i>El buscador</i> (J. Bucay)
La memoria y el olvido	<i>Funes el memorioso</i> (J. Cortázar)
La enfermedad como experiencia vital	<i>Monte Sinaí</i> (J.L. Sampedro)
Crisis y soledad, soledad y crisis	Relato y vídeo corto de creación propia
Cuidar al cuidador	<i>Las amapolas del olvido</i> (A. Gillies)
Nube en la mirada (capacidades y discapacidades)	<i>Cataratas</i> (J. Berger)
Violencia de género y salud	<i>Algún amor que no mate</i> (D. Chacón)
Mirar al futuro: el testamento vital	<i>Quienquiera que hubiera dormido en esta cama</i> (R. Carver)
Me cuido escribiendo	<i>Reflexiones del hombre solo</i> (E. González Suárez)
Los lazos familiares	<i>La sonrisa etrusca</i> (J.L. Sampedro)

DISCUSIÓN

La experiencia de compartir lectura y reflexión resultó muy enriquecedora, permitiendo crear un espacio de intercambio y deliberación en el que el foco no se puso en la enfermedad, sino en la promoción de la salud a través de la experiencia compartida de los modos de afrontar determinados condicionantes de la salud.

Otros autores han señalado los beneficios de la lectura tanto en la formación pregrado⁶⁻⁹ como en la población general^{1,2,4}. No se conocen experiencias previas que hayan utilizado la lectura en los centros sanitarios como facilitador del encuentro entre pacientes y profesionales, aunque sí existen experiencias de puntos de lectura, bibliotecas o intercambio de libros en centros sanitarios.

No se realizó ninguna evaluación de conocimientos pre-post, dado que no se trataba de formación sobre ningún conocimiento específico, sino una experiencia vivencial. Por ello también se decidió medir el impacto de la actividad con una encuesta de satisfacción subjetiva. Los comentarios de los ciudadanos fueron muy positivos y, de hecho, una gran mayoría repitieron su asistencia a los talleres y participaron de forma activa y enriquecedora desde sus propias experiencias personales, aunque no llegaron a proponer nuevos temas. Pusieron en valor la actividad y pidieron que esta se mantuviera en el tiempo. Para los profesionales supuso una forma de cohesión interprofesional y de satisfacción con una manera de acercamiento a la población no clínica sino vivencial.

Al tratarse de una actividad básicamente experiencial no orientada a la adquisición de conocimientos concretos no se dispone de datos que permitan evaluarla de modo cuantitativo. Futuros talleres podrán profundizar en este tipo de actividades y en su evaluación a nivel individual y comunitario.

Conclusiones y aplicabilidad: el centro de salud pudo abrir sus puertas a los ciudadanos con esta actividad comunitaria no clínica, lo que permitió que ese espacio fuera entendido como una referencia de cuidado integral y de promoción de la salud, más allá de la atención a los procesos habituales de enfermedad. Cualquier centro de salud puede proponer sesiones de lectura facilitadoras de la reflexión sobre modos de afrontamiento saludable ante determinados condicionantes de la salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. Kohan SA. Biblioterapia y cineterapia. Barcelona: Ed Debolsillo; 2006.
2. González-Rodríguez S, Cantabrana B, Hidalgo A. El poder terapéutico de la narración. *Rev Med Cine*. 2016;12(2):110-21.
3. Cantabrana B, González-Rodríguez S, Hidalgo A. Literatura y enfermedad, dos narrativas diferentes de procesos compartidos. *Rev Med Cine*. 2015;11(4):222-33.
4. Hidalgo A, Cantabrana B. Efectos terapéuticos de la lectura. *Rev Med Cine*. 2017;13(2):75-88.
5. Cantabrana B, González-Rodríguez S, Hidalgo A. Una literatura de la enfermedad y la muerte. *Rev Med Cine*. 2016;12(1):47-59.
6. Baños JE, Guardiola E. El cuándo, dónde y cómo de la literatura en los estudios de medicina: algo más que jugar con los adverbios. *Rev Med Cine*. 2015;11(2):63-5.
7. Baños JE, Guardiola E. ¿Leer a Tolstoi nos hace mejores médicos? Reflexiones en torno a *La muerte de Iván Illich*. *Rev Med Cine*. 2016;12(3):170-6.
8. Bordallo J, Cantabrana B, Hidalgo A. Papel de la literatura en la formación del médico. Una experiencia en el segundo curso del grado de Medicina en la Universidad de Oviedo. *FEM*. 2016;19(6):301-10.

9. Cantabrana B, González Rodríguez S, Bordallo J, Hidalgo A. Utilización de relatos literarios como actividad formativa para la enseñanza de la medicina en la Universidad de Oviedo. FEM. 2016;19(4):205-15.

Fecha de recepción: 30 de agosto de 2017 **Fecha de aceptación:** 8 de enero de 2018

[Volver](#)

Me cuido leyendo: un taller para promover la salud a través de la lectura

Beatriz Ogando Díaz, M^a Dolores García Granado, Teresa Casaseca Calvo, Ana Sampedro Rivera, Presentación Calvo Cilla y Juan Pedro Merino Martín

Comunidad Febrero 2018;():7

ISSN: 2339-7896

COMENTARIOS

Dejar un comentario

0
comentarios

Su Nombre

Su Email

Web (opcional)

Mensaje

Comentar