

Propuesta metodológica para la educación nutricional

¹ Anne Chinnock M.Sc.

² Indira de Beausset M.Sc.

Resumen

Con el deseo de contribuir al desarrollo de un proceso educativo eficaz, que coadyuve al mejoramiento del estado nutricional de la población, las autoras han elaborado una propuesta metodológica para la educación en salud y nutrición.

Este artículo incluye un breve resumen de las teorías de aprendizaje y las metodologías participativas en el campo de la educación y, después, una propuesta de metodología interactiva de educación, aplicada al campo de la nutrición, que utiliza una serie de etapas para desarrollarse en cada sesión educativa.

Introducción

Para todas las personas que trabajamos en el campo de la nutrición, uno de nuestros quehaceres más importantes es aplicar, por medio de la educación, los conocimientos cada día mayores de nuestra ciencia. Estas actividades pueden ser realizadas en procesos de educación formal o informal.

En nuestra experiencia como educadoras en la formación de nutricionistas, hemos observado

varias limitaciones en relación con las actividades educativas, a saber:

- un excesivo uso de la charla magistral
- un énfasis en realizar cambios a nivel de conocimientos sin llegar a cambiar prácticas
- un uso mecánico de dinámicas de educación que no logran una verdadera comunicación
- una insuficiente participación de los educandos o una participación totalmente controlada por el educador, que no permite al educando efectuar aportes desde su realidad.
- una resistencia o incapacidad, por parte del educador, de escuchar al educando y tomar en cuenta sus conocimientos acerca del tema tratado.
- la inclusión de demasiada información durante una sesión
- una imagen modelo que posee el educador de sí mismo, como enciclopedia.

Probablemente debido a lo anterior, se nota en los educandos una falta de interés en asistir a las sesiones educativas.

A raíz de estas observaciones, y con el deseo de contribuir al desarrollo de un proceso educativo eficaz que coadyuve al mejoramiento del estado nutricional de la población, hemos elaborado una propuesta de metodología para la educación en salud y nutrición, que puede ser

aplicada en trabajo con individuos o con grupos.

A continuación presentamos un breve resumen de las teorías de aprendizaje y las metodologías participativas en el campo de la educación, y después, expondremos la propuesta de metodología interactiva de educación, aplicada al campo de la nutrición.

Teorías y metodologías de la educación

Básicamente existen dos orientaciones teóricas que explican cómo aprende el ser humano: el *conductismo* y el *cognoscitivismo*. En términos sencillos, el fundamento básico del primero es "para aprender hay que repetir", mientras que el del segundo es "para aprender hay que pensar".

Según la teoría conductista:

- el alumno se motiva con la recompensa
- el alumno necesariamente tiene que aprender destrezas en actividades prácticas
- hay que repetir
- los pedazos bien aprendidos pueden ser unidos y generalizados a otras situaciones

Según la teoría cognoscitiva:

- el alumno se motiva porque el tema tiene un significado para la vida de él/ella, tiene que ver con lo que él/ella conoce y puede relacionarlo con algo que le interesa
- hay que identificar percepciones, o sea: ¿estamos percibiendo lo mismo?, y hay que integrar el tema con experiencias previas
- la retroalimentación es necesaria
- los conceptos deben estar ligados a otros para obtener un mayor nivel de complejidad y abstracción.

Cada una de las teorías tiene validez dependiendo de los objetivos que se persigan. Se ha demostrado que cuando un tema tiene significado para el alumno, él/ella pone más interés y se esfuerza por entender e integrar el nuevo conocimiento a sus esquemas anteriores.

También, se sabe que cuando se efectúan actividades prácticas y se repiten, el alumno aprende más.

Las metodologías de educación participativa nacieron durante la década de los años treinta con la teoría de la educación no formal del adulto, pero no fue hasta los años sesenta cuando, en forma simultánea en varios países de América Latina, se empezó a trabajar con los conceptos de "participación" y "necesidad sentida" (1, 2).

Básicamente todos los diferentes métodos de educación participativa se basan en la teoría cognoscitiva de aprendizaje y contienen los siguientes pasos: la *exploración*, junto con el educando, de su realidad, y la selección de un "núcleo generador"¹ que estimule el análisis de la situación; la construcción, entre el educador y los educandos en forma conjunta, de la teoría sobre el tema, y finalmente, una discusión de cómo aplicarla a la práctica (3, 4, 5).

En la educación participativa existe un intercambio entre el educador y el educando, que permite aportes bilaterales de igual valor para la creación de una comunicación de doble vía o un proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que se considera ahora relevante en educación.

Desde la posición científica, existe una sola verdad, un solo saber, mientras que la posición humanista reconoce la existencia de múltiples saberes, dependiendo de la cultura, las experiencias, etc. El educador enfatiza un saber más técnico, mientras que el educando tiene un saber más práctico. Por ejemplo, el educador conoce las funciones del hierro en el cuerpo humano y en cuáles alimentos se encuentra, mientras que el educando conoce cuáles de estos alimentos fuentes de hierro están a su alcance,

¹ El núcleo generador puede ser el planteamiento de un problema, una escena o una representación gráfica (Freire, 1968; Gutiérrez, 1992).

cómo los prepara y cómo reacciona su familia frente a ellos. Se necesita de los dos saberes y es necesario establecer un diálogo, un intercambio, para que el educador, con su información, pueda asesorar al educando y el educando, con la suya, pueda completar y transformar la asesoría del educador.

A la hora de tratar de que el estudiante aplique una metodología de educación participativa, hemos encontrado que no es siempre fácil lograr, en el proceso educativo, una comunicación de doble vía y, aunque algunos educadores lo logran desde sus primeras experiencias, para otros es un proceso más lento. Consideramos que esta dificultad puede deberse a que las metodologías participativas se plantean en forma más abstracta y no orientan suficientemente al educador acerca de los aspectos prácticos sobre cómo manejar la sesión, de tal manera que logre la comunicación deseada.

Una metodología participativa practicada en la enseñanza de idiomas y conocida como el método de "enfoque comunicativo" (6), es más estructurada y ha logrado que el estudiante aprenda a utilizar su nuevo idioma, mejor y en forma más rápida, que con los métodos tradicionales. Aplicando en forma correcta, este método presenta las siguientes características, favorables para el proceso educativo:

- logra obtener un mayor nivel de participación del educando.
- obliga al educador a dedicar parte del tiempo de la sesión a escuchar al educando.
- los educandos realizan aportes sustanciales al desarrollo de la sesión.
- por la variedad de actividades usadas en una sesión, se logra mantener el interés y la motivación del educando.

Debido a estas observaciones, consideramos útil presentar algunos conceptos básicos del

enfoque comunicativo en la enseñanza de idiomas.

En este enfoque, las actividades en el aula se clasifican en dos tipos: a) las actividades cuyo fin es que el estudiante reciba información y b) las actividades en que el estudiante tiene que producir o utilizar lo aprendido. Se considera que las actividades de producción son esenciales para lograr una comunicación eficaz y, si no ocurren, el estudiante puede aprender un idioma pero no puede usarlo.

Este concepto tiene relevancia para el proceso educativo en el área de la nutrición, si entendemos los términos "producir" o "usar" la información, en el sentido de "aplicarla". Entonces, si empleamos este concepto, tendríamos un proceso educativo en el cual los educandos no solamente reciben nueva información en forma abstracta, sino que también la usan o la aplican en situaciones concretas.

El enfoque comunicativo se basa también en estudios que demuestran que las actividades más semejantes a la situación de comunicación real son más eficaces en la adquisición y aprendizaje del idioma que las actividades más controladas por el profesor. Este concepto tiene un paralelo en la educación en nutrición. El proceso de enseñanza-aprendizaje debe basarse en la realidad de los educandos. La planificación de una sesión educativa tiene que ser realizada con el conocimiento del mundo de los educandos, y el desarrollo de la sesión debe depender no solamente del educador, sino también de lo que aportan los educandos.

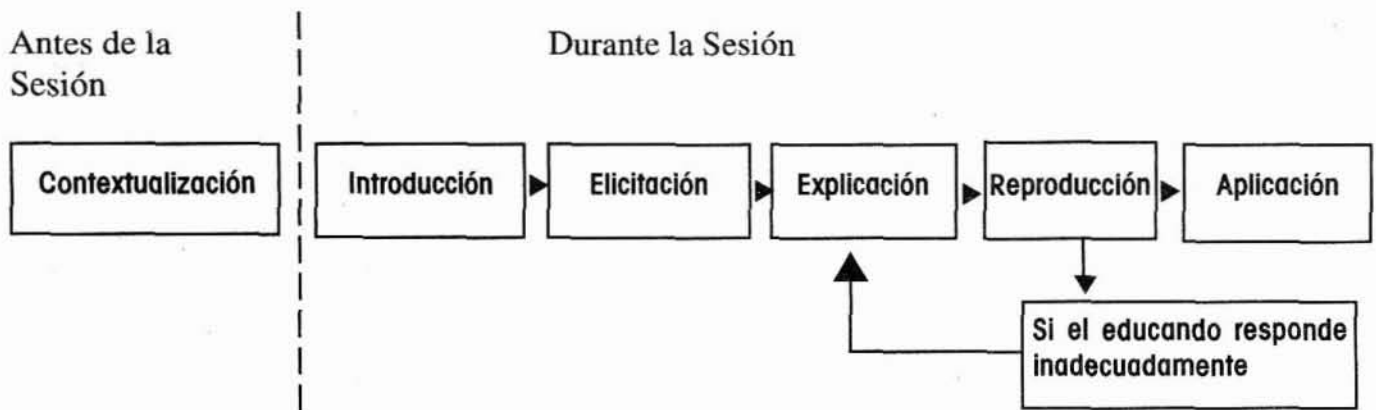
Finalmente, en el enfoque comunicativo se utiliza una variedad de actividades, que permiten mantener el interés y la motivación del estudiante. Este concepto es importante para cualquier proceso educativo pero, en particular, para grupos de educandos que no están

acostumbrados a permanecer durante mucho tiempo escuchando una exposición magistral.

El enfoque comunicativo en la enseñanza de idiomas utiliza una serie de etapas que deben desarrollarse en cada sesión educativa. Consideramos que, por ser más estructurada, esta metodología ayuda a orientar al educador para que logre la participación y la

comunicación con sus educandos. Por lo tanto, hemos elaborado una metodología basada en los conceptos de la educación participativa y del enfoque comunicativo, a la cual llamamos "Educación Interactiva". Esta metodología está presentada en una serie de etapas que debe planear e incluir el educador en cada sesión educativa, sea única o múltiple.

Esquema de las etapas de la Educación Interactiva



Explicación de cada etapa en la Educación Interactiva

1. Antes de iniciar una sesión educativa, debe realizarse la CONTEXTUALIZACION, etapa esencial para lograr los objetivos de la educación. Durante la contextualización, el educador debe, primero, conocer las características de sus educandos, incluyendo aspectos relevantes para el tema por tratar y, en segundo lugar, debe adecuar los mensajes de la educación a los educandos.

Es importante conocer algunas características de los educandos, tales como: edad, sexo, nivel educativo, oficio, horario de trabajo, lugar de residencia, estilo de vida, situación de salud, hábitos alimentarios, disponibilidad de alimentos, intereses y contacto previo con el tema. Aunque no se conoce de antemano cuáles individuos participarán en la sesión educativa, pueden conocerse las

características del grupo de población al cual pertenecen.

Para adecuar los mensajes al grupo de educandos, el educador debe tratar de ponerse en el lugar del educando y preguntarse: ¿ qué motivaría al educando sobre el tema ?, ¿ cuál es el conocimiento del educando sobre el tema ?, ¿ qué debe saber el educando para poder cambiar sus prácticas ? Durante la contextualización, el educador debe pensar en la situación de sus educandos en relación con el tema por tratar, para poder prever, en el mayor grado posible, las preguntas e inquietudes que probablemente surgirán durante las sesiones educativas. De esta manera, el educador estará mejor preparado para responder a las preguntas y situaciones que se susciten durante las sesiones.

2. La sesión educativa debe iniciarse con una pequeña INTRODUCCION. Si el grupo no se conoce desde antes, debe presentarse. Después,

se informa al grupo sobre el tema por tratar, la razón de escoger este tema y la relevancia para ellos. Durante la introducción, debe motivarse al grupo y despertar su interés por el tema. (Tiempo: 2 a 10 minutos).

3. Luego de la introducción, sigue la etapa de **ELICITACION**. Elicitar significa extraer u obtener la información deseada mediante estímulos. Este espacio sirve para que el educador conozca, con más detalle, lo que los educandos conocen del tema y cuáles son sus experiencias y prácticas. No es para indagar cuánto saben del saber del educador, sino para que el educador conozca el saber o la realidad de los educandos sobre el tema. El educador puede usar diversas dinámicas para estimular al educando, para que aporte, en forma natural, de sus conocimientos y experiencias en relación al tema. El papel predominante del educador, en esta etapa, es escuchar al educando y no debe corregir conceptos que él/ella considera incorrectos. Con base en la información que recibe el educador, debe decidir cómo seguir con las siguientes etapas de la sesión. Si los educandos demuestran conocimientos y prácticas acordes con los mensajes de la sesión, el educador debe referirse a ellos para reforzarlos en la etapa de explicación que sigue. Al contrario, cuando el educando demuestra conocimientos o prácticas no favorables para los mensajes, el educador debe hacer la aclaración (de manera que no descalifique al educando) en la etapa de explicación. Esta etapa es motivante para el educando, por el hecho de que él/ella aporta a la sesión sus conocimientos, experiencias y prácticas. (Tiempo: 5 a 15 minutos).

4. Con base en lo que el educador comprobó o aprendió en la etapa anterior, da una **EXPLICACION** de su tema y los educandos efectúan un análisis de este. En este momento, el educador realiza su exposición utilizando todos los principios de una buena comunicación

y didáctica, por ejemplo, pocos mensajes y que estos sean claros y cortos, ayudas visuales, demostraciones, etc. El educador tiene que incorporar dentro de su explicación, lo que aprendió en la etapa de elicitación. Debe partir de lo conocido por el educando para introducir lo nuevo; debe usar ejemplos basados en situaciones presentadas por los educandos y no debe contradecir sino modificar las prácticas del educando. Debe llegarse a una explicación nueva, una síntesis de los aportes de los dos saberes.

Aunque en este momento es el educador quien está presentando su saber, debe hacerlo en una forma suficientemente coloquial, de diálogo, para no romper con el esquema de comunicación establecido en la etapa anterior y para permitir que el educando participe corrigiendo interpretaciones del educador sobre su realidad, cuestionando el porqué del nuevo elemento e indagando por dónde entra este nuevo elemento en su esquema anterior de conocimientos. Este es el análisis que el educando va a hacer del material presentado por el educador y este análisis tiene que ser estimulado por el educador, quien tiene que mostrarse abierto al diálogo. (Tiempo: 10 a 20 minutos).

5. Después de la etapa de explicación, sigue la etapa de **REPRODUCCION**. El objetivo de esta etapa es asegurarse que los mensajes explicados en la etapa anterior fueron captados e interpretados en forma correcta por los educandos, quienes devolverán al educador los elementos de la explicación con sus propias palabras. La reproducción puede realizarse en forma de preguntas al grupo de educandos o por medio de dinámicas, que eliciten del educando la respuesta deseada. Si el educador observa respuestas inadecuadas, debe buscar la manera de ajustarlas, sin que el educando se sienta ofendido. Si en esta etapa se notan problemas en la captación e interpretación de los mensajes tratados en la etapa anterior, debe repetir la parte

de la explicación que le corresponde. Esta etapa debe ser muy corta porque, al extenderse mucho, pierde el interés del grupo. (Tiempo: 2 a 5 minutos).

6. En la etapa de APLICACION, los educandos usan la información analizada en la etapa de explicación, en el sentido de aplicarla a situaciones lo más parecido posible a su vida real. En esta etapa, pueden utilizarse diversos tipos de dinámicas apropiadas al tema y entretenidas para los educandos. Esta etapa continúa, de forma más individualizada, la internalización del mensaje. Permite que los educandos realicen el proceso de razonamiento y de autoconvencimiento. Lleva a los educandos un paso más cerca de poner en práctica sus nuevos conocimientos, porque los aplican a situaciones que son reales y relevantes para ellos. Debe obligar al educando a pensar y decidir de qué manera puede poner en práctica lo aprendido durante la sesión. De esta manera, se insta al educando a que cambie su comportamiento. Cuando los educandos participen en varias sesiones, en la siguiente sesión deben retomarse las resoluciones individuales de cambiar una práctica. En esta etapa, el educador debe tomar un papel menos controlador y observar, apoyar y facilitar a los educandos la aplicación de los nuevos conocimientos. (Tiempo: 5 a 15 minutos).

Las primeras experiencias al aplicar la Educación Interactiva han producido resultados favorables. Y, aunque es esencial contar con múltiples sesiones para lograr un cambio en las prácticas del educando, en ocasiones en que el educador cuenta con una sola sesión con él/los educando (s) la Educación Interactiva ha demostrado ser un instrumento útil.

Para cumplir con el papel de un educador en la Educación Interactiva, él/ella debe poseer las siguientes cualidades:

a) tener un interés en la situación de los educandos y un deseo de ayudarlos, para lograr

un mejor nivel de salud y nutrición.

- b) ser sensible a las necesidades y características de cada grupo de educandos, para poder planear la sesión educativa de tal forma que esta resulte apropiada.
- c) ser flexible durante el desarrollo de la sesión para variar lo planeado según los intereses y necesidades del educando.
- d) ser organizado y responsable en cuanto a la dedicación de suficiente esfuerzo y tiempo, para planear adecuadamente cada sesión.

Bibliografía

1. Barquero, H. "Las principales propuestas pedagógicas en América Latina". En: "Educación del adulto y personal de salud, Programa Integral de Educación Continua en Salud de Centroamérica y Panamá". PASCAP, San José, Costa Rica. s.f.
2. Rodríguez Brandao, C. "Los caminos cruzados: forma de pensar y realizar educación en América Latina". En: "Educación del adulto y personal de salud de Centroamérica y Panamá". PASCAP, San José, Costa Rica, s.f.
3. CENDEISS. "Tres propuestas pedagógicas para una situación-problema". En: Anexo 2, "Curso de capacitación pedagógica para los responsables de procesos de educación permanente", Caja Costarricense de Seguro Social, San José, Costa Rica, 1991. p. 18.
4. Gutiérrez, F. y Prieto D. La mediación pedagógica para la educación popular. Radio Netherlands Training Centre, Universidad de San Carlos y Rafael Landívar, Colección RNTC No. 4, San José, Costa Rica, 1992.
5. Freire, P. "Pedagogy of the Oppressed". The Seabury Press New York. 1968.
6. Harmer, J. "The Practice of English Language Teaching". Longman Londres, 1983.