

2

VALORES, ACTITUDES Y HABILIDADES EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Juan Escámez Sánchez

Universidad de Valencia

1. INTRODUCCIÓN

En unos años, la salud ha pasado de ser un tema marginal en la educación a constituir un núcleo central de las preocupaciones de los políticos y administradores de la misma, así como de los profesionales que trabajan en ella. Es cierto que la limpieza y la higiene tienen una tradición añeja en los libros escolares (Ruiz, C; Palacio, I. 1999) y en los tratados clásicos sobre educación, como medios para reforzar la salud y disciplinar las voluntades de los niños y jóvenes (Platón, Locke, Kant, Pestalozzi). También la sobriedad y la templanza han sido consideradas virtudes éticas a la vez que conductas saludables (Aristóteles). La higiene y el cuidado del cuerpo, por lo tanto, han sido valorados en la tradición pedagógica como deberes para con uno mismo y para con los demás. Sin embargo, en nuestro tiempo, se han producido tres hechos que confieren a la Educación para la Salud un protagonismo inusitado: la nueva concepción de salud, la racionalización científica y tecnológica de la vida y la vulnerabilidad del planeta Tierra, que pone en peligro la salud y la permanencia de la vida.

La Organización Mundial de la Salud la define en 1946 como un *estado completo de bienestar físico, mental y social*, y no solamente como ausencia de enfermedad o dolencias. Se inicia así un proceso histórico de atribución de sig-

nificado por el que el concepto de salud abarca actualmente el bienestar completo de los individuos que constituyen una concreta comunidad humana. Si bien las divergencias en las definiciones de salud son notables y tendrían que establecerse indicadores precisos de tal bienestar, entre los expertos predomina la tendencia de quienes consideran la necesidad de incluir los aspectos físicos, psicológicos, sociales y medioambientales en el concepto actual de salud. Profundizando en esa tendencia, en 1985 la Organización Mundial De la Salud volvió a definirla como *la capacidad de realizar el propio potencial personal y responder positivamente a los retos del ambiente*. La adquisición por los estudiantes de competencias en valores, actitudes y habilidades que concreten y hagan operativa esa capacidad es una de las funciones de la Educación para la Salud.

Los avances científicos y tecnológicos están produciendo un cambio vertiginoso en la información, en los conocimientos y en los productos que constituyen el medio real en el que vivimos. La comunicación personal en las relaciones sociales se hace huidiza, la inestabilidad en las ocupaciones profesionales y el bombardeo de novedades de todo tipo sobre las personas no facilitan el control de uno mismo y de las situaciones, por lo que la flexibilidad del cuerpo y de la mente son imprescindibles para sobrevivir en un mundo tan fugaz y competitivo. La capacidad de adaptación a situaciones tan diversas sin perder la autonomía o señorío sobre uno mismo es uno de los problemas más importantes de la salud de nuestro tiempo. La pérdida de la identidad personal y el estrés que genera el ritmo de la vida actual son problemas de salud bien conocidos. También en las sociedades modernas se considera sana a una comunidad cuando, además de la participación ciudadana para el logro de las libertades políticas y civiles, plantea la construcción de espacios de diálogo para el logro de una sociedad mejor, constituida por ciudadanos conscientes y responsables.

La contaminación del agua, unos servicios sanitarios deficientes y malos hábitos personales, como el sedentarismo, las prácticas sexuales sin medidas de seguridad, el alcohol y las drogas ilícitas contribuyeron a 3.250.000 muertes en 1990, el 80% de las cuales se produjeron en las Regiones en Desarrollo (George, S. 2001). En esos países del Tercer Mundo, siguen causando estragos, por orden de importancia, la tuberculosis, la malaria, el sida, algunas enfermedades exóticas como el Ébola o las que se transmiten por contagio del agua, como la diarrea... El hambre sigue siendo un flagelo en grandes sectores de nuestro planeta cuando legítimamente nos sentimos orgullosos de los avances sociales, científicos y tecnológicos. La visión que tiene San Juan en el Apocalipsis sobre el hambre es sorprendentemente contemporánea: tanto en la Biblia como en el mundo actual, quién come y quién muere de hambre lo deciden, no los caprichos del tiempo, de la peste, ni siquiera de la guerra, sino la política y el poder adquisitivo que reina en un mundo mercantilizado por la oferta y la demanda.

En el contexto que acabo de describir, el objetivo de la OMS *«la salud para todos»* y la misma definición: *«Salud es un estado completo de bienestar físico,*

mental y social, y no sólo ausencia de enfermedades o dolencias,» nos exigen nuevos planteamientos estratégicos y éticos, si a tal objetivo y definición le concedemos algún significado. El cambio estratégico consiste en no concentrar los presupuestos nacionales de sanidad sólo en la medicina clínica y en las curaciones hospitalarias, sino buscar un justo equilibrio presupuestario entre tales actividades y la prevención primaria; en ella, la Educación para la Salud adquiere un protagonismo indudable (Gómez, C; Rius, M. 1998). La tendencia actual sólo beneficia a los países y a las gentes con más medios económicos. Según el Banco Mundial, en los años 90, en salud se viene gastando el 8% del producto mundial bruto. El 90% de esa cantidad se gastó en los países ricos donde vive menos del 20% de la población mundial. El 10% restante se dedica, sobretodo, a las clases poderosas del Tercer Mundo. No hay motivos para creer que estas proporciones vayan a cambiar en los próximos años.

El cambio ético consiste en el reconocimiento del deber moral de transformar nuestras actitudes y comportamientos para con nosotros mismos y para con los demás, así como las estructuras sociales que excluyen a la mayoría de la población del planeta de unos mínimos en la calidad de la salud. A la promoción de tal cambio ético, con sus actitudes y habilidades, está dirigida la propuesta pedagógica que presento a continuación.

2. | LOS VALORES EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Los valores son las cualidades que las personas y los pueblos, a lo largo de la historia o en estos tiempos, descubrimos o ponemos en las cosas, acontecimientos, situaciones y personas para hacer nuestro mundo más habitable, más humano. Tales cualidades configuran el sistema de convicciones de las personas y de las comunidades sobre lo que es estimable y merece sus esfuerzos (Cortina, A; Escámez, J; Pérez, E.1996). En la Educación para la Salud, tres son los valores fundamentales a desarrollar en las actividades de los profesores y alumnos:

Valores en la Educación para la Salud

La dignidad de la persona	
La responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Por uno mismo. • Por las otras personas como individuos. • Por la comunidad. • Por la naturaleza.
La solidaridad	<ul style="list-style-type: none"> • Con la vida. • Con los otros actuales. • Con las generaciones futuras.

2.1. LA DIGNIDAD HUMANA

El primer valor en el que tiene que centrarse la educación es la dignidad humana, que hoy se emplea en sentido universalista e igualitario. Cuando se habla de la dignidad de los seres humanos, el supuesto subyacente es que todas las personas, sean cualesquiera sus condiciones individuales, culturales, étnicas o económicas compartan tal dignidad. ¿En qué consiste esa cualidad o valor que llamamos «dignidad» de la persona? En la condición de agente racional capaz de dirigir su vida. En otros términos, la persona humana tiene la capacidad de encontrar la verdad por sí misma y la capacidad de dirigir su vida según principios morales. De ahí que las personas humanas, cada persona humana, tengan dignidad y no precio (de acuerdo a la conocida expresión Kantiana). La dignidad como valor consiste en esas capacidades que comparten todos los seres humanos, al menos potencialmente. Ese potencial, y no lo que cada persona haya hecho de él, es lo que merece respeto aun para aquellas personas que, debido a circunstancias diversas, son incapaces de actualizar tal potencial, como es el caso de los bebés, de ciertas personas con minusvalías mentales o enfermos en estado de coma.

El reconocimiento de la dignidad en cada persona implica respetar su conciencia, su intimidad y sus características diferenciales, así como el rechazo a toda forma de violencia y a toda clase de instrumentación de la misma. El descubrimiento de la humanidad en cada persona significa reconocer su dignidad como un valor que le pertenece y que impone la obligación moral a los demás y a las instituciones sociales de respetar la integridad de su vida, al igual que su autonomía moral y política. La dignidad de cada una de las personas, el acercamiento individual que hace a la verdad y la dirección que imprime a su vida y a la construcción de su personalidad, hace de cada sujeto humano un ser único e irrepetible. El respeto a la realidad de cada persona, como alguien insustituible, necesariamente tiene que conducir al cuidado propio y de las demás personas como objeto de nuestros desvelos.

2.2. LA RESPONSABILIDAD

La responsabilidad consiste en la asunción de la propia autonomía, es decir, en la aceptación de que soy capaz de alcanzar pensamientos que puedo justificar y tomar decisiones de las que puedo dar cuenta a los demás y a mí mismo. Algunas veces, parece que nuestras vidas y el futuro de nuestras comunidades está diseñado por fuerzas que escapan a nuestro control y nos arrastran no sabemos bien a dónde. Tal percepción se ha ido extendiendo entre los ciudadanos en estos tiempos de globalización económica, política y cultural. Parece como si las leyes del mercado o de la política o de la cultura marcaran al futuro un sentido o dirección desconocido para nosotros, pero inevitable. «Si así son los hechos, ¿qué podemos hacer?», se preguntan muchas gentes.

Creo, por el contrario, que tales fuerzas de la economía, la política o la cultura, que sin lugar a dudas influyen en nuestras vidas y en la de nuestras comunidades, responden a intereses de individuos o grupos muy concretos y poderosos que nos los quieren imponer y, de hecho, nos los imponen, pero que podemos contrarrestar. El futuro de nuestra vida y el de nuestras comunidades no lo conocemos, está abierto y hay miles de posibilidades buenas y malas que pueden hacerse efectivas unas, y otras no. Nadie puede arrogarse razonablemente el don de conocerlo. Nuestro futuro es incierto, y el que tome una dirección u otra depende de lo que vayamos haciendo.

Nosotros somos, mediante nuestras acciones, quienes tenemos la posibilidad de conferirle a tal futuro un sentido y significado concreto ¡Esa es nuestra responsabilidad! Los hechos de la economía, de la política o de la cultura no tienen sentido al margen de las personas que los producimos. Somos los humanos quienes introducimos sentido a esos hechos. Por ejemplo, las personas no tenemos iguales riquezas, ni las mismas competencias para responder positivamente a los retos del ambiente, pero nosotros podemos decidirnos a luchar por la igualdad de derechos básicos a la salud para todos los humanos. De modo semejante, las instituciones sociales, como el Estado, no son racionales necesariamente en la distribución y aplicación de las líneas presupuestarias a la salud, pero podemos decidirnos a luchar por hacer a esas instituciones racionales y justas. De modo semejante, las relaciones humanas manifiestan frecuentemente el dominio de los poderosos sobre los débiles, pero nosotros podemos decidirnos a trabajar por unas relaciones basadas en el entendimiento y la justicia.

Por ello, la responsabilidad consiste también en echarnos nuestra vida a la espalda y decidir qué camino tomamos y a dónde nos dirigimos. Realmente no sabemos si tendremos éxito en el camino emprendido, ya que cualquier decisión que tomemos puede estar equivocada, pero, al menos, nuestro comportamiento estará a la altura de la dignidad humana, puesto que seremos guionistas y actores del proyecto de nuestra vida (Escámez, J; Gil, R. 2001). El desarrollo de la capacidad de realizar el propio potencial personal, tal como la OMS define a la salud, depende del empeño y del esfuerzo de cada una de las personas, en gran medida.

De nuestras acciones se derivan efectos o consecuencias positivas o negativas para nosotros y para los demás. Los beneficios o perjuicios a «los otros» confieren a la responsabilidad una dimensión ética. La dignidad de cualquier persona con la que me encuentro clama por el reconocimiento de sus derechos y por la satisfacción de sus necesidades, hasta donde alcance mi poder de hacerlo. La ética de la responsabilidad pone el acento en el compromiso vital con los otros, especialmente con los más débiles y excluidos, y con la Naturaleza, que hace posible la vida humana.

La responsabilidad por la otra persona consiste en hacerme cargo de ella, puesto que es la responsabilidad por alguien, con un rostro concreto, que

apela a mi ayuda y cuidado. En un mundo de estadísticas demográficas y de pérdidas previstas en vidas humanas, el acontecimiento del encuentro con el rostro del otro me lo manifiesta como único y que reclama mi ayuda ante la fragilidad de su vida. Levinas (2001), exponiendo este pensamiento, dice: *«hay un antiguo texto talmúdico que siempre me ha impresionado: Dios es extraordinario en todo lo que hace. En efecto, los Estados usan un molde para imprimir moneda. Con un único molde fabrican muchas piezas semejantes. Con el molde que imprime su imagen, Dios es capaz de crear una multiplicidad disímil: los “yoes”, únicos en su género»*. El encuentro con el rostro del otro es ante todo mi responsabilidad respecto de él. Ese hacerse responsable del otro es sin duda el nombre serio de lo que se llama amor al prójimo.

La responsabilidad ética exige también la transformación de los escenarios sociales en los que se producen las relaciones reales de las personas y las condiciones políticas y económicas que provocan la injusta marginación y exclusión de muchas personas y de comunidades enteras de los mínimos aceptables de salud y de las competencias suficientes para enfrentarse positivamente con los retos de nuestro tiempo. La ética de la responsabilidad nos obliga a la acción, que es la única facultad que tenemos para producir los cambios sociales necesarios; pero, a una acción inteligente, colaborando con otros, formando colectivos o participando en instituciones, para que nuestras decisiones de transformación social tengan posibilidades de éxito. Muchas organizaciones del voluntariado, que trabajan en los diferentes campos de la salud, son manifestaciones de lo que he llamado «acción inteligente».

Cada vez hay más sospechas de que la intervención del humano está perjudicando a la Naturaleza, de modo acelerado, poniendo en peligro el futuro de la vida en general y de la especie humana (Jonas, H. 1995; Aznar, P. 1998)). En tal sentido, se puede decir que nuestro siglo ha sido el más antiecológico de la historia de la humanidad. Ante esta situación, algunos científicos consideran que aún se puede llegar a tiempo con la estrategia del desarrollo sostenible, conforme a las indicaciones de la Comisión Mundial del Medio Ambiente.

El listado de consecuencias sobre el medio ambiente, generadas por la intervención del humano, es preocupante: la erosión del suelo, la pérdida de materia nutritiva, la salinidad creciente de los suelos artificialmente regados y del agua utilizada para los regadíos, la pérdida de terreno de cultivo a causa del crecimiento de las ciudades, la extinción de las especies animales y vegetales –se supone que en los últimos 10 años han desaparecido entre un 15 a un 20% de las especies vivas, lo que representa una pérdida incalculable de recursos bióticos–, la escasez de agua por la demanda industrial y por la deforestación, la destrucción de selvas tropicales, la concentración de anhídrido carbónico, las lluvias ácidas, la destrucción de la capa de ozono...

Aparece así la tremenda vulnerabilidad de la Naturaleza, sometida a la intervención técnica del hombre, una vulnerabilidad que no se sospechaba

antes de que se hiciese reconocible en los daños causados. Este descubrimiento, cuyo impacto ha dado lugar a la incipiente ciencia de la investigación medioambiental, modifica por entero el concepto de nosotros mismos como agentes causales en el amplio sistema de la Naturaleza. Tal vulnerabilidad pone de manifiesto que la acción humana influye la entera biosfera del planeta, de la que hemos de responder, ya que tenemos poder sobre ella. El deterioro producido en la Naturaleza es acumulativo, de tal modo que el margen de maniobra de cada generación, para la conservación de la misma, se ve limitado por la generación anterior y, a su vez, compromete lo que pueda hacer la generación siguiente.

Todos los datos apuntan a que se requieren cambios rápidos y enérgicos en las políticas de todos los países para conjurar y aminorar los problemas del medio ambiente, antes de que adquieran proporciones incontrolables. Se necesita mucho tiempo para que las medidas, si se adoptan, sean eficaces. Pero, si se aplazan las decisiones y se permite que los problemas empeoren, las posibilidades de actuar con un cierto éxito se verán notablemente reducidas.

Los problemas ambientales son realidades que están ahí, producidos por los humanos, y tienen importancia para nuestra vida actual y para la vida de las futuras generaciones. Quizás, a nivel individual, no nos sintamos responsables de haberlos producido, sin embargo, tenemos la inmensa responsabilidad de hacer lo que esté en nuestras manos para solucionarlos. Por el pasado poco podemos hacer; sin embargo, por el presente y por el futuro somos ahora moralmente responsables porque, en cierto modo y con todas las dificultades, están en nuestras manos.

2.3. LA SOLIDARIDAD

El valor de la solidaridad adquiere su auténtica dimensión ética como imperativo moral cuando nos damos cuenta de que todos los humanos somos interdependientes. Esto significa que, en nuestro planeta globalizado, la humanidad en su conjunto tiene que ser percibida como un sistema de relaciones económicas, culturales, políticas y morales. Dicho con otras palabras, la interdependencia tiene que ser asumida como una realidad objetiva que nos demanda o exige imperativamente las correspondientes respuestas para asegurar nuestra supervivencia y la supervivencia de la totalidad de la humanidad. Esta situación de interdependencia, a la que se ha llegado en estos tiempos, genera una obligación de sobrevivir juntos, de mantener y mejorar las condiciones de vida en el pequeño y castigado planeta que compartimos, de dignificar la vida, especialmente la humana, en todas sus formas. Cuando la interdependencia es reconocida así, la respuesta moral es la solidaridad.

Desde esa perspectiva, el valor de la solidaridad aparece como un sentimiento que tiene mucho que ver con la compasión por los otros; pero no se

trata de un sentimiento superficial, sino de un sentimiento firme que nace de la conciencia de una interdependencia entre ellos y nosotros, entre su situación y la nuestra. La solidaridad tiene mucho que ver con la gratuidad, pero no es sólo gratuidad, puesto que la preocupación por el otro es inseparable de una preocupación por mí; se trata de una preocupación por nosotros y por nuestra situación ante los retos del medio natural y social. El valor de la solidaridad, cuando es vivido por alguien, no es simplemente un sentimiento, sino también un modo de ser, un elemento estructural de la vida moral que se adquiere como una dimensión de la personalidad moral. La solidaridad es un valor que engarza la vida privada con la vida pública, ya que se trata de un modo de ser en común con los otros.

El problema fundamental de nuestro tiempo consiste en cambiar la noción de defensa, que ya no puede ser concebida en términos militares de protección de fronteras, sino en términos de defensa de la salud colectiva que debe de ser transfronteriza (Ballesteros 1995). La política tiene que alcanzar su verdadero rostro haciendo que todo político, por modesto que sea, se sienta responsable del destino futuro de la humanidad y de toda vida en este planeta que llamamos Tierra. Actualmente es necesario superar la visión de la soberanía nacional de los Estados en aquellas cuestiones que afectan a la supervivencia del género humano. La salud, tal como hoy es entendida, requiere la solidaridad internacional tanto para combatir la enfermedad como para administrar los recursos con equidad en el desarrollo de las potencialidades de todas y cada una de las personas. Lo esencial es la garantía de condiciones de vida dignas para todos los humanos.

Nunca podremos salvaguardar el equilibrio ecológico si sólo protegemos el medio ambiente. La protección medioambiental debe ir acompañada de un profundo sentimiento de solidaridad entre los pueblos y las generaciones. La vida de los hombres y mujeres está ligada a la Naturaleza. En ella vivimos, de ella forma parte el aire que respiramos y ella nos proporciona el agua que bebemos y los alimentos que comemos. Desde el valor de la solidaridad entre los pueblos y las generaciones se está articulando una teoría de la ciudadanía del mundo, que pone de manifiesto que los bienes del universo son propiedad de las personas que lo habitan y, por lo tanto, tienen que ser universalmente distribuidos, sin la exclusión de nadie (Cortina, 1997. Martínez Guzmán 2001).

3. LAS ACTITUDES EN LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Las teorías sobre lo que sea la actitud han estado marcadas por el concepto que se tenga de la persona. Vengo sosteniendo, desde hace bastantes años (Escámez, J; Ortega, P. 1986. Escámez 1989, 1990), que en la base de cualquier decisión de un sujeto para una acción o tipo de acciones está presente la consideración de las consecuencias favorables o desfavorables que le ocasionará tal conducta, de acuerdo a la información que en ese momento dis-

pone. Entiendo que la actitud consiste en la evaluación favorable o desfavorable que hace un sujeto sobre las consecuencias que le va a reportar su conducta respecto a un objeto o situación social; cuando la evaluación es favorable, la actitud es positiva, y cuando es desfavorable, la actitud es negativa. Las actitudes dependen, en gran medida, de las convicciones importantes o centrales que tiene una persona y, bajo determinadas condiciones, predicen sus conductas. De ahí que las actitudes de una persona tengan relación con sus valores y comportamientos.

Las actitudes a formar en los estudiantes, en el ámbito de la Educación para la Salud, pueden estar referidas a: la higiene, una alimentación equilibrada, el ejercicio físico para un desarrollo armónico del cuerpo, la aceptación del propio cuerpo, la curiosidad y la búsqueda de respuestas nuevas, el conocimiento de sí mismo, el pensamiento crítico, el bienestar, la participación en la comunidad, la construcción de la paz, la solución de los conflictos propios y con los demás... Debido al planteamiento que he adoptado en los apartados anteriores, creo especialmente importantes las actitudes contenidas en el cuadro siguiente.

Actitudes en Educación para la Salud

Hacia uno mismo	<ul style="list-style-type: none"> • La autenticidad. • La fortaleza de la voluntad. • La autoestima. • La calidad de vida.
Hacia el medio social y natural	<ul style="list-style-type: none"> • El cuidado del otro. • El desarrollo sostenible. • La conservación de la vida y de la Naturaleza. • La austeridad.

3.1. LA AUTENTICIDAD

Cuanto más auténtico pueda uno ser en una relación tanto más útil, profunda y verdadera será ésta. Esto implica ser lo más consciente posible de nuestros propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge verdaderamente en nuestro interior. Nuestro organismo está dotado de un sistema de comunicación tan perfecto que es muy difícil mantener esa representación, en nuestras relaciones, sin que suene a falsa. Por no sé qué sutiles matices de la voz, en la expresión, en los gestos, en el tono o en la vibración vital de nuestra presencia, la falta de autenticidad es percibida por los demás, aunque no siempre a nivel consciente. Es como si el sistema de recepción del otro comenzase a detectar incongruencias, sonidos extraños o desdoblamiento de imagen. Lo cierto es que la falta de autenticidad contamina la comunicación personal, la daña y la envenena.

La autenticidad es el camino necesario para encontrar la propia identidad personal. Cuando uno está atento a los propios sentimientos y deja que éstos broten en la conciencia, uno deja de funcionar con una imagen demasiado idealizada de sí mismo ajustándose mucho más a lo que es la realidad. Cuando disponemos de un yo suficientemente fuerte para admitir dentro de él las imperfecciones o limitaciones que realmente tenemos, cuando nos permitimos simplemente ser lo que somos, aceptarnos como somos, sin deformaciones, tamices ni fachadas, entonces es cuando, en realidad, podemos mejorar.

La autenticidad nos da el gusto de ser lo que somos, nos proporciona el sereno placer de ser nosotros mismos (Escámez, J; Gil, R. 2001). Otra consecuencia muy importante del ejercicio de la autenticidad es que las relaciones se tornan reales. Y unas relaciones reales son siempre atractivas, por ser vitales y significativas. La razón profunda de este poder transformador de la autenticidad parece estar en algo muy simple: la autenticidad inspira confianza.

3.2. LA FORTALEZA DE LA VOLUNTAD

La voluntad es tan importante como la inteligencia para la adquisición de una vida saludable. Todos sabemos lo que cuesta erradicar los hábitos que perjudican la salud, como el consumo de tabaco, la ingestión excesiva o deficiente de alimentos o resistir las presiones de amigos, familiares o medios de comunicación. Cuando la voluntad adquiere fuerza y vigor nos ayuda a conseguir nuestros ideales y a persistir cuando surgen dificultades y los vientos son contrarios a nuestros propósitos.

La voluntad necesita ser educada y fortalecida a través de un proceso orientado por el orden, la constancia, la disciplina, la motivación y la ilusión (Rojas, E. 1997). La voluntad necesita un aprendizaje gradual, que se consigne con la repetición de actos en donde uno se vence, lucha y cae, y vuelve a empezar. Dicho en otros términos: hay que adquirir hábitos positivos mediante la repetición de conductas, que van inclinando la balanza hacia comportamientos mejores.

La educación de la voluntad requiere plantearse objetivos claros, precisos, bien delimitados y estables. Cuando es así y se ponen todas las fuerzas en ir hacia delante, los resultados positivos están a la vuelta de la esquina, y no tiene cabida la dispersión de objetivos, ni tampoco querer abarcar más de lo que uno puede. Toda educación de la voluntad tiene un fondo ascético, especialmente en sus comienzos. Hay que saber conducir los deseos hacia unas metas que merezcan realmente la pena. Ahí es donde resulta decisiva la tarea de uno mismo y del educador. Las grandes ambiciones, las mejores aventuras, brotan de algo pequeño, que crece y se hace caudaloso a medida que la lucha personal no cede, no baja la guardia, insistiendo una y otra vez.

3.3. LA AUTOESTIMA

La autoestima es la forma de percibirnos, de pensar, de sentir y de comportarnos con nosotros mismos. Es la disposición con la que enfrentamos y evaluamos nuestra propia identidad. Una autoestima positiva es la suma de la confianza y del respeto que sentimos por nosotros mismos. La autoestima es uno de los bienes básicos que una persona necesita para ser feliz. Sin la convicción de que tenemos capacidad para proponernos proyectos y de llevar a cabo algunos de ellos, nos faltan el ánimo y la ilusión, y no tenemos ganas de emprender algo que valga la pena.

Es importante recordar que la autoestima es cruce de dos caminos: de la valoración que recibimos de los demás y de cómo nos valoramos a nosotros mismos. Ninguna de las dos valoraciones nos viene dada de tal modo que no podamos modificarla. Cuanto más positiva sea nuestra autoestima más preparados estaremos para afrontar las adversidades y resistir las frustraciones, más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo, encontraremos más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras, más inclinados nos sentiremos a tratar a los demás con respeto y magnanimidad, y más satisfacción encontraremos por el mero hecho de vivir (Branden, N. 2000).

La persona con una autoestima adecuada actuará con autonomía, asumirá responsabilidades, afrontará retos, disfrutará con sus logros, tolerará frustraciones y será capaz de influir en otros; todo ello incidirá favorablemente en el proceso de su desarrollo personal. Entre los efectos más positivos de un nivel ajustado de autoestima, está la capacidad de superar las dificultades personales: cuando una persona goza de buena autoestima es capaz de afrontar los fracasos y los problemas que le sobrevienen, ya que dispone dentro de sí de la fuerza necesaria para reaccionar de forma proporcionada, buscando la superación de los obstáculos.

3.4. LA CALIDAD DE VIDA

Actualmente se concibe la calidad de vida en relación con el desarrollo personal y con el desarrollo de la convivencia (Vázquez, G. 2001). Los indicadores de tal desarrollo están referidos a tres categorías: la educación, la democratización y participación en las instituciones sociales y políticas, y las condiciones materiales de consumo, ambiente y economía. De estos últimos factores, el que posee más peso es el factor ambiental, pues es el primer determinante de la salud humana, aunque la economía y el consumo también tienen una incidencia notable en la misma.

La noción actual de calidad de vida incluye la percepción que las personas tienen de sus propias condiciones de vida tanto como las condiciones materiales y objetivas definidas por un sistema de indicadores o por expertos. En la presencia positiva y equilibrada de todos los elementos, anteriormente

mencionados, sobre las personas, es donde se encuentra lo que se denomina calidad de vida.

Como se puede observar, en la concepción de calidad de vida estamos ante un caso más de la consolidación actual de los llamados valores postmateriales, de tal manera que la búsqueda prioritaria de posesión de bienes materiales y de seguridad física ha dejado paso a una mayor preferencia por otros valores que están en profunda relación con la promoción de la salud.

3.5. EL CUIDADO DEL OTRO

El respeto auténtico a la vida, especialmente a la vida humana, se tiene cuando en cada persona se percibe la presencia de la humanidad entera. En un planeta de más de seis mil millones de habitantes, con ciudades enormes y una cifra de crecimiento neto de la población estimada en los últimos años del siglo XX entre 90 y 100 millones de habitantes al año, tenemos el peligro de reducir las personas a un número molesto.

Frente a ello, la dignidad humana en cada persona muestra su carácter de única, no permutable por ninguna otra, que nos demanda el cuidado responsable por ella. La responsabilidad mía por el otro es la responsabilidad de una persona única por otra persona única. Me vea o no, sea pariente o no, sea de mi país o no, tiene que ver conmigo, tengo que responder de ella. Esa es la actitud moral de respeto a la persona que ha sido denominada «compasión» (Ortega, P. 1997). Es la actitud del cuidado ante el sufrimiento de cada individuo, con un dolor intransferible, ajeno a toda abstracción. Es la actitud del Buen Samaritano que Jesús describe en la parábola ante la pregunta que le hacen sobre «¿quién es mi prójimo?».

3.6. EL DESARROLLO SOSTENIBLE

Los recursos de la tierra son limitados y, sin embargo, parece sostenerse la creencia generalizada en la ilimitada abundancia de los mismos. Se tiene la falsa ilusión de que el hombre puede modelar el mundo a su antojo, la arrogancia de valorar en exceso el papel del ser humano respecto a la vida; la ideología del crecimiento constante, sin referencia alguna a valores éticos; la convicción de que el mundo ha sido puesto en nuestras manos para que lo explotemos y no para que lo cultivemos y lo cuidemos; la ciega confianza en que los nuevos descubrimientos científicos y tecnológicos irán resolviendo los problemas, a medida que se vayan planteando (Novo, M. 1995).

Frente a tales planteamientos, algunos científicos reivindican un nuevo paradigma ecológico: el cuidado y la conservación frente a la explotación masiva de recursos. Si los recursos son limitados, es preciso modificar nuestro comportamiento con respecto a la Naturaleza. La educación tiene que

procurar el cambio de las actitudes y mentalidades, que son donde hay que buscar las causas de la actual crisis ecológica.

La ciencia y la tecnología actuales se encuentran con posibilidades de un progreso que parece no conocer límites, pero esto no significa que no generen problemas. En el caso de la tecnología, hay que decir que se justifica únicamente por sus efectos y no por sí misma. Y en lo tocante a los efectos que produce la tecnología, éstos pueden ser ambivalentes, es decir, pueden ser positivos y contribuir al bienestar de las gentes o negativos y contribuir a su malestar. Es muy difícil actualmente hacer un balance exacto de la situación en todos los campos de su aplicación. Si analizamos las tecnologías sobre el control de la conducta y la manipulación genética, por ejemplo, vemos que la mezcla de consecuencias saludables y dañinas para los humanos es notoria, y la frontera entre ambos tipos de consecuencias no puede trazarse fácilmente.

En cuanto al deterioro ambiental, no es principalmente un problema técnico; si lo fuera, no habría surgido de modo tan agudo en las sociedades tecnológicamente más avanzadas. No se origina en la incompetencia científica o técnica, ni en la insuficiencia de la educación científica, ni en la falta de información, ni en la falta de dinero para la investigación. Se origina en el estilo de vida de las personas en las sociedades más avanzadas, quienes necesitan asumir o, al menos, comenzar a replantear nuevos modos de vida. El problema no es fácil, porque parece que cada individuo tiene una influencia mínima en los acontecimientos que afectan al medio natural. Sabemos que la abstención del uso de determinados productos puede ser un bien futuro, pero tal bien nos suele parecer lejano y nos dejamos llevar por la búsqueda de satisfacción del placer inmediato. La lógica de nuestros deseos más inmediatos no coincide con lo que podríamos llamar una lógica ecológica. El largo plazo y los intereses generales son aspectos centrales que han de fomentarse en toda estrategia educativa y, más aún, cuando se trata de la educación para el desarrollo sostenible.

3.7. LA CONSERVACIÓN DE LA VIDA Y DE LA NATURALEZA

El riesgo más importante de los mecanismos del mercado es, precisamente, su incapacidad para asumir las consecuencias, a largo plazo, de determinadas decisiones. El equilibrio ecológico y la equidad social son condiciones necesarias para el desarrollo de los pueblos, pero su logro exige decisiones que implican sacrificar beneficios inmediatos; ese sacrificio probablemente requiera un alto componente de desarrollo moral en todas las personas, sobre todo en los dirigentes económicos y políticos, y algo más que eso: una pasión por la justicia.

El sistema educativo tiene que formar la actitud de armonía con la Naturaleza y el rechazo de la actitud de dominio sobre la misma. La nueva alian-

za del ser humano con la Naturaleza debe pasar primero por el corazón. Es ahí donde están las raíces de las agresiones a la Naturaleza. El instinto de poseer y la voluntad de poder pueden ganar los corazones. Puesto que los deseos humanos de posesión y poder son insaciables, es necesario ponerles límite en pro de la supervivencia de todos. Quizás la actitud central que tenemos que promover con la educación sea la de conservación de la Naturaleza desde la convicción de que toda la Naturaleza tiene un valor intrínseco y no es sólo un recurso para el humano. (Jonas, H. 1995)).

3.8. LA AUSTERIDAD

Un niño de los países industrializados consumirá, gastará y contaminará, por término medio, tanto como 50 niños de algún país del Sur empobrecido. El Informe PNUD 98 pone en números y datos que los pobres financian nuestro modo de vida, llamado *desarrollado*, y sufren sus inconvenientes. La quinta parte de la población mundial es responsable del 3% de las emisiones de dióxido de carbono –uno de los gases que más influyen en el cambio climático– y vive en las regiones más vulnerables del Planeta a ser inundadas a causa de la subida del nivel marino, como consecuencia del calentamiento excesivo de la atmósfera.

El consumismo es la forma en que los ciudadanos de a pie alimentamos ese sistema injusto. El consumismo es, efectivamente, signo y causa de la desigualdad, como bien refleja la imagen que eligió ese año el PNUD como «cartel» de su informe, un paisaje de rascacielos que nos informa de: por cada kilo de carne consumida por el 20% más pobre de la población mundial, el 20% más rico ingerimos 11; por cada unidad de energía usada por el 20% más pobre, nosotros empleamos 17; por cada tonelada de papel del Sur, el Norte gastamos 77; por cada automóvil propiedad del 20% más pobre, el 20% más rico tenemos 145.

Es imposible que mejore la calidad de vida de quienes lo tienen peor, si nosotros no modificamos nuestra forma de vida. El consumo de energía por el Norte es enorme, creciente e insostenible: ni hay materias primas no renovables para que más gente consuma a ese ritmo, ni la atmósfera resiste los correspondientes niveles de contaminación. Fenómenos recientes en distintos puntos del Planeta (China, Perú, Bangladesh,...) nos recuerdan que el cambio climático y el efecto invernadero no son quimeras de ecologistas radicales. El uso de energía se ha multiplicado por 4 en los últimos 50 años, pero repartido muy desigualmente, porque dos mil millones de personas en todo el mundo carecen de electricidad. Esto significa que no podemos decir que queremos que la vida de los más pobres mejore mientras seguimos consumiendo las mismas cantidades de, por ejemplo, gasolina, electricidad o papel.

El PNUD afirma que el consumo desenfrenado aumenta las diferencias entre ricos y pobres. Esta «grosera desigualdad de oportunidades de consu-

mo ha excluido a más de mil millones de personas, que ni siquiera pueden satisfacer sus necesidades básicas». Alguna inversión de hábitos tendremos que hacer quienes nos llevamos la parte del león, si de verdad queremos ser solidarios con quienes se reparten la parte del ratón. (Manos Unidas, 1998).

4. HABILIDADES EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Las habilidades son competencias que posee un sujeto para realizar determinadas tareas o resolver determinados problemas. Las habilidades sociales son las competencias para inducir respuestas deseables en los demás (Caballo, V. E. 2000). Se trata de capacidades básicas que facilitan la autonomía personal, la convivencia social, y se caracterizan por tener un alto componente emocional. De acuerdo a lo expuesto en los apartados anteriores, las más significativas en la Educación para la Salud son las presentadas en el cuadro siguiente.

Habilidades en Educación para la Salud

Centradas en uno mismo	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol
Centradas en la relación con los demás	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades dialógicas. • Ponerse en el lugar del otro.

4.1. EL AUTOCONTROL

Esta habilidad la entiendo como la capacidad de comportarse de forma congruente con las creencias y objetivos elegidos por uno mismo. Es una capacidad básica para dirigir nuestras vidas y las relaciones con los demás; también puede usarse para el dominio y la manipulación. Nuestra interpretación de las situaciones, personas y objetos se encuentra constantemente referida a nosotros mismos. Valoramos a los demás y a las situaciones no como son, sino con percepciones distorsionadas por nuestros propios temores, esperanzas y anhelos. Tendríamos que esforzarnos, sin embargo, en la adquisición de valoraciones que no tuvieran ese carácter de referencia a nosotros mismos. Estoy haciendo alusión al amor, al respeto a los demás, al sentido de la justicia y a la búsqueda de la verdad. El desarrollo de esas emociones es probablemente el medio más eficaz para desembarazarnos de nuestras reacciones más primitivas. Sin una pasión racional por la justicia, por el respeto a la dignidad humana o por la verdad, difícilmente podemos controlar nuestros egoísmos, cansancios, temores o frustraciones y difícilmente seremos capaces de resistir la presión de un ambiente social o retrasar las gratificaciones inmediatas.

El autocontrol requiere la formación del sentido de lo que se hace, el «porqué» y el «paraqué». El control de sí mismo exige, por una parte, la deli-

beración sobre la acción a ejecutar y, por otra, la formación de una resonancia afectiva que no es menos importante. No es, por lo tanto, el autocontrol anulación del ámbito afectivo, sino el proceso psicológico de adquisición de una competencia por el sujeto, quien, de acuerdo con su racionalidad y sensibilidad, planifica su comportamiento y persiste en él. La persona que se autocontrola, aun influida por el medio social y natural, tiene señorío sobre sí misma y es verdaderamente actora de su propia vida.

Los objetivos educativos, que se consiguen con el aprendizaje de esta habilidad, están referidos a la adquisición de un mayor grado de autonomía personal. El sujeto que adquiere tal habilidad: logra la máxima independencia del control externo, o sea, se libera de la necesidad de que otros planifiquen y controlen su conducta; potencia la reflexión y la capacidad de la toma racional de decisiones, manifestando también un equilibrio y ajuste emocional a las situaciones; tiene facilidad para la demora de la recompensa, es decir, sabe adecuar la conducta a objetivos no inmediatos, sino a medio y largo plazo, que requieren un esfuerzo, una constancia y una espera para la gratificación.

El aprendizaje del autocontrol supone la adquisición y dominio de la capacidad de decidir, y también el dominio de las estrategias de puesta en acción de las decisiones. De esta manera, se dota a la persona de recursos y mecanismos para orientar su conducta en la dirección deseada. El dominio de esta habilidad supone un «saber y saber hacer».

4.2. HABILIDADES DIALÓGICAS

Hay tres elementos que caracterizan el diálogo: la expresión (verbal y no verbal) respetuosa; la escucha sensible y confiada, y la reflexión crítica que promueve el desarrollo autónomo del propio pensamiento, a partir de las contribuciones de los otros. En efecto, el modo como expresamos nuestros sentimientos, emociones y opiniones en una situación de interacción determina, en gran medida, si nuestra actitud es dialógica o impositiva; será dialógica cuando no sólo sepamos expresar, porque disponemos de las herramientas adecuadas, nuestras opiniones y afectos sin emplear insultos, descalificaciones, amenazas y exista congruencia entre el mensaje verbal y los gestos que lo acompañan, sino también cuando estemos decididos a respetar, manteniendo nuestro propio criterio autónomo, las ideas y creencias del otro; cuando tengamos la voluntad de no imponer nuestra verdad y cuando reconozcamos la igual dignidad de los otros.

La escucha no consiste sólo en atender sin más a lo que el otro expresa, sino también implicarse con el otro, siendo capaces de situarnos en su punto de vista, de captar sus intereses, sus ideas, sus sentimientos y, en definitiva, su situación personal. Saber escuchar no sólo significa atender a los argumentos del otro, sino «acoger a la persona, aunque no participemos de sus ideas».

Si el diálogo trata, por encima de todo, de descubrirse, de explorarse, de ver las razones que hacen aceptable la perspectiva de los demás y de dudar de las propias razones, será precisamente a través de él como llegaremos a percibir la verdad de los demás y a dudar de nuestras propias perspectivas (Puig, J.M. 1999). El diálogo genera reflexión (Lipman, M; Sharp, M; Oscanyan, F.S. 1998), ya que las personas que participan en un verdadero diálogo están obligadas a concentrarse en lo que se dice y cómo se dice, a evaluar alternativas, a prestar atención a las definiciones y significados, a reconocer opciones en las que antes no se había pensado.

Pues bien, la expresión respetuosa, la escucha sensible y confiada, la reflexión crítica, entendidas no meramente como habilidades o competencias «mecánicas», sino asociadas a los valores y actitudes expuestos, pueden ser enseñadas a partir de procedimientos pedagógicos y, por lo tanto, también pueden ser aprendidas por las personas como capacidades habituales para afrontar cualquier acto comunicativo en las relaciones con los demás.

4.3. PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

Esta habilidad consiste en la capacidad de penetrar en el mundo subjetivo de los demás y poder participar de sus experiencias. Se trata de ver el mundo como el otro lo ve. Para ello hay que captar no sólo el nivel verbal de contenido intelectual, sino lo que hay detrás de las palabras y los gestos: la situación personal afectiva y emotiva del otro. Tenemos que ver a los demás como portadores de sentimientos, además de portadores de ideas.

Se trata de la comprensión y aceptación del otro, quien no es evaluado desde fuera, sino desde dentro de él; como él se ve y se siente. Cuando lo aceptamos positivamente tal como es, entonces estamos reconociéndole como persona, y no como un objeto o cosa. Es captar y aceptar la subjetividad del otro sin reducirla a nuestra experiencia, es eliminar los juicios previos que podamos tener hacia los demás. Nuestra mirada al otro, sincera y limpia de prejuicios, hará que él no nos vea como una amenaza. Así, permitimos al otro reconocer que el centro de responsabilidad de su vida recae sobre él y le pertenece. Se trata de acercarse al otro sin intención posesiva, respetando todas sus potencialidades como individuo autónomo.

La ausencia del reconocimiento del otro, tal como él se siente, imposibilita la genuina comunicación humana, la comprensión mutua y la cooperación en proyectos y acciones conjuntas que solucionen la convivencia. Hay toda una tradición en la investigación social (Rodríguez, J.M. 1996) sobre cómo reconstruir los pensamientos, sentimientos y decisiones del otro. Aquel con quien nos comunicamos y vivimos no es un algo que podamos diseccionar, estudiar, guiar y, a veces, manipular; es un alguien con sus pensamientos, sentimientos y proyectos de vida únicos, a quien tenemos que comprender y con quien tenemos que colaborar en la búsqueda del significado de

todo aquello que nos rodea, en la toma de decisiones y en las acciones para encontrar la solución a los retos de nuestro medio.

BIBLIOGRAFÍA

- ARISTÓTELES, *Ética a Nicómaco*.
- AZNAR, P. (Coordinadora) (1998), *La educación ambiental en la Sociedad Global*, Valencia, Universitat de València.
- BALLESTEROS, J. (1995), *Ecologismo personalista*, Madrid, Tecnos.
- BRANDEN, N. (2000), *Cómo mejorar su autoestima*, Barcelona, Paidós.
- CABALLO, V.E. (2000), *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*, Madrid, Siglo XXI.
- CORTINA, A., ESCÁMEZ, J. y PÉREZ DELGADO, E. (1996), *Un mundo de valores*, Valencia, Generalitat Valenciana.
- CORTINA, A. (1997), *Ciudadanos del mundo. Hacia una teoría de la ciudadanía*, Madrid, Alianza Editorial.
- ESCÁMEZ, J. y ORTEGA, P. (1986), *La enseñanza de actitudes y valores*, Valencia, Nau Llibres.
- ESCÁMEZ, J. (Director) (1990), *Drogas y escuela*, Madrid, Dykinson.
- ESCÁMEZ, J., FALCÓ, P., GARCÍA, R., ALTABELLA, J. y AZNAR, P. (1993), *Educación para la salud. Un programa de prevención escolar de la drogadicción*, Valencia, Nau Llibres.
- ESCÁMEZ, J. y GIL, R. (2001), *La educación en la responsabilidad*, Barcelona, Paidós.
- GEORGE, S. (2001), *Informe Lugano*, Barcelona, Icaria.
- GÓMEZ, C. y RIUS, M., (1998), *Educación para la salud. Una transversal curricular*, Valencia, Generalitat Valenciana.
- JONAS, H. (1995), *El principio de responsabilidad*, Madrid, Herder.
- KANT, *Pedagogía* (según apuntes tomados por su discípulo Rink y autorizados por el maestro).
- LEVINAS, E. (1993, 2001), *Entre nosotros. Ensayos para pensar en otro*, Valencia, Pretextos.
- LIPMAN, M., SHARP, A. M., OSCANYAN, F.S. (1998), *Filosofía para niños*, Madrid, Editorial de la Torre.
- LOCKE, *Pensamientos acerca de la educación*.
- MARTÍNEZ GUZMÁN, V. (2001), *Ciudadanos del mundo: más allá de la exclusión. Una perspectiva desde la filosofía de la paz*, en CORTINA, A., y CONILL, J., *Educación en la ciudadanía*, Valencia, Institució Alfons el Magnànim.
- NOVO, M. (1995), «Educación ambiental y desarrollo sostenible», en ORTEGA, P. y LÓPEZ, F., *Educación ambiental: cuestiones y propuestas*, Murcia, Caja Murcia.
- ONGD «MANOS UNIDAS» (1998), *Boletín de diciembre*.
- PESTALOZZI, *Cartas sobre educación infantil*.
- PLATÓN, *La República*.
- PUIG, J. M. (1999), *Construcción dialógica de la personalidad moral*, OEL, Revista Digital.
- ORTEGA, P. (Coordinador) (1997), *Educación moral*, Murcia, Caja Murcia.
- RODRÍGUEZ, J. M. (1996), *Adopción de roles y crecimiento moral en la ESO*, Tenerife, Editorial Domicram.
- ROJAS, E. (1997), *La conquista de la voluntad*, Madrid, Temas de hoy.
- RUIZ, C. y PALACIOS, I. (1999), *Higienismo, Educación ambiental y previsión*, Valencia, Universitat de València.
- VÁZQUEZ, G. (Ed.) (2001), *Educación y calidad de vida*, Madrid, Editorial Complutense.

RESUMEN

El presente artículo parte de la concepción de la salud como «la capacidad de realizar el propio potencial personal y responder positivamente a los retos del ambiente». La adquisición por los estudiantes de competencias en valores, actitudes y habilidades que hagan operativa tal capacidad es una de las funciones de la Educación para la Salud.

Los valores que se proponen al aprendizaje de los estudiantes son: la dignidad humana, la responsabilidad y la solidaridad. Entre las actitudes: la autenticidad, la fortaleza de la voluntad, la autoestima, la calidad de vida, el cuidado del otro, el desarrollo sostenible, la conservación de la Naturaleza y la austeridad. Entre las habilidades: el autocontrol, las referidas al diálogo y ponerse en lugar del otro.

Palabras clave: Salud, Educación para la salud, valores, actitudes, habilidades.

ABSTRACT

The present article starts from a concept of health understood as «capacity to develop the own personal potential and to answer positively to the environments defies». The students achievement of competencies on values, attitudes and abilities which will ease such capacity is one of the goals of Health Education.

The proposed values for the students' education are: human dignity, responsibility and solidarity. Among the attitudes we find: genuine stance, strong will, self-esteem, quality of life, concern for others, sustainable development, nature preservation and austerity. Among the abilities: self-control, and those referred to dialogue and empathy.

Key words: Health, health education, values, attitudes, abilities.