

## Talleres vivenciales: una modalidad pedagógica acertada para elevar la calidad de vida

### Experiential workshops: a successful pedagogical modality to raise life quality

María Caridad de Rojas Gómez<sup>1</sup>, Adriana Lucía Pérez Cárdenas<sup>2</sup>, María Esther Hernández Pérez<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba. Correo electrónico: [mariacaridadrg@infomed.sld.cu](mailto:mariacaridadrg@infomed.sld.cu)

<sup>2</sup> Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba. Correo electrónico: [adrianalpc@infomed.sld.cu](mailto:adrianalpc@infomed.sld.cu)

<sup>3</sup> Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba. Correo electrónico: [mariaestherhp@infomed.sld.cu](mailto:mariaestherhp@infomed.sld.cu)

---

#### RESUMEN

El estudio de la calidad de vida es esencial para el profesional de la salud, no solo para realizar acciones de promoción y prevención, sino para comprender el comportamiento de los pacientes respecto al tratamiento. La presente comunicación pretende exponer la capacitación y/o actualización que, sobre el mencionado tema, se realizó en Facultad de <http://www.revedumecentro.sld.cu>

Tecnología de la Salud "Julio Trigo López" de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Se utilizaron, como técnica novedosa, los talleres vivenciales, a través de los cuales se establecieron relaciones cognitivo-afectivas que permitieron una dinámica grupal donde las opiniones individuales encontraron consenso a partir de un discurso común, social, donde se revelaron los deseos, necesidades, opiniones y conocimientos de cada individuo para influir en el mejoramiento de su calidad de vida.

**DeCS:** calidad de vida, programas, dinámica de población.

---

#### **ABSTRACT**

The study of life quality is essential for the health professional, not only to carry out promotion and prevention actions, but also to understand patients' behavior regarding treatment. The present research paper intends to expose the training and/or updating that, on the mentioned topic, was carried out in "Julio Trigo López" Health Technology Faculty of Villa Clara University of Medical Sciences. Experiential workshops were used as a new technique, through which cognitive-affective relationships were established that allowed a group dynamics where individual opinions found consensus based on a common, social discourse where the desires, needs, opinions and knowledge of each individual to influence the improvement of their life quality.

**MeSH:** quality of life, programs, population dynamics.

---

La universidad de ciencias médicas está llamada a desarrollar un modelo formativo, humanista, científico y productivo. Por ello tiene la responsabilidad de formar profesionales íntegros, reflexivos, creativos, éticos, con elevada preparación científico-técnica, y en valores y capaces de contribuir al desarrollo y progreso transformador de su entorno social, <http://www.revedumecentro.sld.cu>

según expresó el Dr. José Ramón Balaguer en carta dirigida a profesores de las ciencias médicas, firmada en La Habana el 1ro de septiembre de 2009. ¿Cómo asumir esta responsabilidad?

En la formación del profesional de la salud resulta de gran utilidad el estudio de la calidad de vida desde nuevas posiciones que toman en cuenta el estilo de vida de las personas, no solo para realizar acciones de promoción y prevención de salud o diagnosticar enfermedades, sino para comprender el comportamiento de los pacientes respecto al tratamiento, y lograr que se realicen modificaciones en ellos y sus familias en aspectos tales como: las costumbres dietéticas más saludables, la realización de ejercicios físicos y la eliminación de hábitos nocivos como el tabaquismo, el alcoholismo y la drogadicción; además de otros factores estresores que de manera directa o indirecta desestabilizan el equilibrio orgánico.<sup>1,2</sup>

A partir del diagnóstico de necesidades sentidas de los trabajadores que participaron en la estrategia de superación sobre calidad de vida propuesta por las investigadoras, en la Facultad de Tecnología de la Salud "Julio Trigo López", surge la necesidad de impartir una capacitación sobre el referido tema. Las autoras se adscriben al criterio de que al desarrollar acciones capacitantes, las personas asumen nuevos argumentos para reflexionar, evaluar y replantearse su modo y estilo de vida, lo cual permite hacer mejores planes y proyectos futuros; aspectos estos descritos por Selman Housein Abdo.<sup>3</sup>

Como modelo de capacitación, se desarrollaron los talleres vivenciales basados en un trabajo en equipo con la utilización de técnicas grupales dinámicas. Ander-Egg, citado por Calzado Lahera<sup>4</sup> define el taller como "... una modalidad pedagógica de aprender haciendo, (...) aprender una cosa viéndola y haciéndola es algo mucho más formador, cultivador, vigorizante, que aprenderla simplemente con comunicación verbal de las ideas". Es por esto que en el taller, la enseñanza, más que aquello que el profesor trasmite a los estudiantes, es un aprendizaje que depende de la actividad de los alumnos, movilizados en la realización de una tarea concreta. El profesor, en su función transformadora, es el educador que tiene la

función de orientar, guiar, ayudar a aprender y propiciar que los estudiantes aprendan haciendo.

Es frecuente en las actividades de posgrado llamar "taller" a toda reunión donde el conjunto de asistentes discute sobre una problemática en particular. Sin embargo, los talleres con su función integradora de conocimientos teóricos y prácticos, toman como punto de partida las vivencias obtenidas en la práctica, la reflexión y transformación colectiva de los problemas que en ella se presentan. Los autores seleccionaron dentro de los tipos de talleres, el grupo de discusión con talleres vivenciales, por ser esta modalidad una forma de la técnica de entrevista grupal conceptualizado como "... la reunión de un pequeño grupo de personas para obtener información en un ambiente agradable con un formato de comunicación que estimule el debate y la confrontación".<sup>4</sup> Se estableció una dinámica grupal donde las opiniones individuales encontrarán consenso a través de un discurso común, y se revelarán los deseos y necesidades de cada individuo contrastándolos con los de los demás. Se recomienda, en este caso, un total de 4 a 15 personas como participantes.

En correspondencia con estos criterios y con los objetivos de la investigación, se formaron dos grupos de discusión, compuestos por docentes y no docentes. Las investigadoras actuaron como participantes y facilitadoras. En los talleres hubo libertad de expresión, partiendo de las experiencias y conocimientos previos. Además, en todos los casos se trató de que sus integrantes revelaran, mediante el intercambio, sus concepciones acerca de los temas objeto de estudio y cómo estos se ponían de manifiesto en su contexto real.

Con estas formas de intercambio comunicativo se pudieron lograr los objetivos propios del taller:

- Facilitar un clima favorable y comunicativo, donde se comparten experiencias.
- Estimular la generación de información y su recopilación.

Se efectuaron los talleres de capacitación y/o actualización utilizando interrogantes para propiciar la participación en los diversos temas seleccionados:

- I. Calidad de vida.
  - ¿Qué es calidad de vida? ¿Con qué categorías está relacionada? ¿El hombre piensa cómo vive o vive como piensa?
- II. Calidad de vida-bienestar subjetivo. Personalidad y salud:
  - ¿Qué es el bienestar subjetivo? ¿Existen personalidades predispuestas a la salud o la enfermedad? ¿Qué factores pueden resultar protectores o de riesgo para enfermar? ¿Qué consejos son prácticos para vencer el estrés?
- III. Comunicación y calidad de vida.
  - ¿Qué es la comunicación? ¿Cómo lograr una comunicación positiva? ¿Cómo ser buen receptor y buen emisor en ella?
- IV. La voz en nuestras vidas.
  - ¿Qué es la voz? ¿Qué es la higiene vocal? ¿Qué hacer para mantener una adecuada higiene vocal? ¿Qué afecciones laríngeas pueden ocurrir por el mal uso y cuidado de la voz? ¿Qué conductas conllevan a alteraciones de la voz? Alternativas para evitar el maltrato de la voz.
- V. Familia y calidad de vida.
  - Reflexionar sobre la identidad personal. ¿Por qué somos de una forma y no de otra? ¿Por qué nos orientamos en determinado sentido? Gran parte de esta respuesta está en la historia familiar de cada uno, ¿cuáles son las funciones de la familia? ¿Qué influencias tiene en la calidad de vida?
- VI. Nutrición y salud.
  - ¿Qué importancia tiene una adecuada nutrición para la salud? ¿Cómo alimentarnos mejor? ¿Qué es una nutrición saludable? ¿Creen ustedes que la población cumpla con la alimentación adecuada según su estado de salud? Hacer referencias a enfermedades como la diabetes, hipertensión, anemias y cáncer.
- VII. Prevención de afecciones bucodentales.
  - ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes en los dientes y encías? ¿Cuáles son sus causas? Medidas para evitarlas ¿Cuáles son los factores de

riesgo de caries dentales y enfermedades periodontales? ¿El control de la dieta es un factor para prevenirlas?

VIII. Actividad física y ejercicio físico.

- ¿Es la actividad física sinónimo de ejercicio físico? ¿Con qué frecuencia se deben hacer los ejercicios físicos? ¿Cuáles son los ejercicios de relajación? ¿Cuál es la función de los ejercicios terapéuticos?

IX. Los caminos de la drogadicción.

- ¿Qué es la droga? ¿Qué efectos puede producir en el organismo? ¿Fuma? ¿Con frecuencia ingiere bebidas alcohólicas? ¿Estas son adicciones? ¿Qué es dependencia? Para dormir y sentirse relajado(a), ¿toma tabletas o ansiolíticos?

X. Plantas medicinales y calidad de vida:

- Argumentar sobre el uso de las plantas medicinales en la prevención y curación de determinadas enfermedades. ¿Es correcto ingerir cocimientos e infusiones de plantas de forma indiscriminada?

XI. Reflexología podal.

- ¿Qué es la reflexología podal? ¿Cuándo puede ser indicado este tratamiento? ¿Puede ser aplicado por cualquier persona? ¿Cuáles son sus beneficios para el paciente?

Los talleres desarrollados propiciaron cambios actitudinales en los participantes que condujeron a mejoras en su estilo y calidad de vida, lo cual repercutió en su eficiencia laboral y/o académica, por lo que los autores consideran haber cumplido los objetivos trazados con esta forma de capacitación.

**Declaración de intereses**

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Quirantes A. Comer pero sin sal. La Habana: Editorial de la Mujer; 2011.
2. Alfonso CR. Aprender a ser saludables. La Habana: Editorial Liber; 2013.
3. Selman Housein Abdo E. Cómo vivir 120 años. La Habana: Editorial Científico Técnica; 2012.
4. Calzado Lahera D. El taller: una alternativa de forma de organización en la formación profesional del educador [tesis]. La Habana: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona"; 1998.

Recibido: 3 de junio de 2016.

Aprobado: 17 de mayo de 2017.

*María Caridad de Rojas Gómez.* Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Cuba. Correo electrónico: [mariacaridadrg@infomed.sld.cu](mailto:mariacaridadrg@infomed.sld.cu)