

CENCOMED (Actas del Congreso), educienciapdcl2025, (septiembre 2025) ISSN 2415-0282

Diseño de una estrategia educativa comunitaria para la mujer climatérica en la comunidad

Design of a community educational strategy for climacteric women in the community

MsC. Lidia Rosa Guerra Pérez¹ <https://orcid.org/0000-0001-6860-604X>

Lic. Danae Díaz Betancourt² <https://orcid.org/0009-0003-8770-4819>

Lic. Cira Valdés Rojas³ <https://orcid.org/0000-0001-5971-2297>

Dra. María Elena Ríos Rodríguez⁴

MsC. Susana Maite Valdivia Cañizares⁵ <https://orcid.org/0000-0002-9693-9236>

MsC. Carmen Maria Pérez Flores⁶ <https://orcid.org/0000-0002-8758-1500>

MsC. Yesneris Baracaldo Lizano⁷ <https://orcid.org/0000-0001-5820-969X>

¹Licenciada en Psicología. Máster en Sexología Clínica Comunitaria. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. Profesor Asistente. lidyarosa@infomed.sld.cu

²Licenciada en Educación en la especialidad Biología. Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus, Cuba. Profesor Asistente. danaediazbetancur@gmail.com

³Licenciada en Electromedicina. Universidad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. Profesor Asistente. ciravaldes@infomed.sld.cu

⁴Doctora Especialista de 1er Grado en Medicina General Integral y en Oftalmología. Máster en Longevidad. Investigador Agregado. Hospital Provincial General Camilo Cienfuegos Sancti Spíritus, Cuba. Profesor Auxiliar. mariaerios@infomed.sld.cu

⁵Licenciada en Enfermería Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. Profesor Auxiliar. susanamaite73@gmail.com

⁶Licenciada en Educación Especial. ISP “Cap. Silverio Blanco Núñez”, Cuba. Profesor Auxiliar. carmenmpf@infomed.sld.cu

⁷Licenciada en Enfermería. Máster en Ciencias de la Educación. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. Profesor Auxiliar. yesnerisbl@infomed.sld.cu

I RESUMEN

Introducción: el mundo, Cuba y la provincia de Sancti Spíritus revelan alta representación de mujeres climatéricas, las cuales requieren apoyo para afrontar los síntomas y malestares que son comunes en este

período de la vida, de esta manera se ha convertido en una necesidad para ellas recibir conocimientos en las características que distinguen esta etapa. **Objetivo:** diseñar una estrategia educativa comunitaria para las mujeres climatéricas en la comunidad que brinde conocimientos sobre las características del climaterio. **Método:** a partir de la metodología de la educación popular y en respuesta al diagnóstico realizado en etapa anterior de la investigación, que identificó en las mujeres climatéricas de una comunidad del municipio de Sancti Spíritus, bajos conocimientos sobre las características del climaterio; se realizó el diseño de una estrategia educativa comunitaria en vista a superar tal desconocimiento. **Resultados:** la investigación brinda el diseño de una estrategia educativa comunitaria conformada por cinco talleres, que permite la educación de las mujeres climatéricas en la comunidad sobre conocimientos de las características de esta etapa, saberes que pueden contribuir a que estas mujeres logren un mejor afrontamiento de los síntomas y malestares presentes en el periodo del climaterio y con ello aumente su calidad de vida y bienestar. **Conclusiones:** se diseñó una estrategia educativa comunitaria que permite brindar conocimientos a las mujeres climatéricas sobre las características de esta etapa y ello contribuye a una vida más plena.

Palabras Claves: diseño; estrategia educativa comunitaria; mujer climatérica; comunidad; características del climaterio.

I ABSTRACT

Introduction: The world, Cuba and the province of Sancti Spíritus reveal a high representation of menopausal women, who require support to cope with the symptoms and discomforts that are common during this period of life. Therefore, it has become necessary for them to receive knowledge on the characteristics that distinguish this stage. **Objective:** To design a community educational strategy for menopausal women in the community that provides knowledge on the characteristics of the menopause. **Method:** Based on the methodology of popular education and in response to the diagnosis carried out in a previous stage of the research, which identified low knowledge about the characteristics of the menopause among menopausal women in a community in the municipality of Sancti Spíritus; a community educational strategy was designed to overcome this lack of knowledge. **Results:** This research provides the design of a community education strategy comprised of five workshops, which enables the education of menopausal women in the community on the characteristics of this stage. This knowledge can help these women better cope with the symptoms and discomforts present during menopause, thereby increasing their quality of life and well-being. **Conclusions:** A community education strategy was designed to provide menopausal women with knowledge about the characteristics of this stage, contributing to a more fulfilling life.

Key Words: design; community education strategy; menopausal woman; community; characteristics of the menopause.

II INTRODUCCIÓN

El climaterio marca el fin de la etapa fértil en la vida de la mujer, que ocurre ante el cese definitivo de la función ovárica. Fase de cambios fisiológicos con posibles síntomas, signos y complicaciones en mayor o

menor relación a los cambios hormonales. La menopausia es parte del climaterio. En esta época de la vida el desequilibrio y la disminución de los estrógenos producen alteraciones y atrofia en el aparato genital femenino, así como en el organismo en general. ⁽¹⁾

Según la OMS, las mujeres perimenopáusicas están en aumento, como consecuencia del envejecimiento poblacional, y necesitan tener acceso a sistemas que le den respaldo; pero en muchos países la conciencia sobre la menopausia y el acceso a la información y los servicios en este sentido siguen teniendo deficiencias importantes. ⁽²⁾

En relación a esta situación mundial en Cuba, según Anuario Estadístico de Salud, cierre 2023. De una población de 10 242 351 personas, mujeres 5 181 896, el 50.59 %; de ellas en edades entre 40 y 69 años 2 228.313, un 43.00 % del total de mujeres y un 21.76 % del total de población. Así mismo, de 424 064 personas en Sancti Spíritus, mujeres 212 423, el 50.09 %, de ellas entre 40 y 69 años 93 246, un 43.90 % del total de mujeres y un 21.99 % de toda la población. ⁽³⁾

Los datos describen que en Cuba y en la provincia de Sancti Spíritus, al cierre 2023, las mujeres entre 40 a 69 años denotan alta representación, edad promedio al climaterio.

Por su parte un estudio en América Latina y el Caribe define que, generalmente las mujeres son priorizadas en las políticas de salud sexual y reproductiva, por su capacidad de gestar y maternar, después ya no son una prioridad en la agenda pública de salud, lo que causa impactos en su bienestar en procesos como el climaterio y la menopausia. La falta de información oportuna y efectiva hace que muchas mujeres transiten por esta etapa en completa soledad, sin comprender los efectos de los cambios en su salud integral y cómo prevenir o mejorar situaciones propias de este período. ⁽⁴⁾

Una revisión bibliográfica en Cuba muestra los principales temas tratados sobre el climaterio. Endocrinólogos y ginecólogos definen síntomas propios al déficit estrogénico. Las ciencias sociales plantean que en esta edad los factores socioculturales y psicológicos tienen más incidencia en los síntomas y la respuesta de la mujer a los cambios biológicos. Además se expone que muchas creencias erradas se originan por ignorancia en la mujer, y el Equipo Básico de Salud debe jugar un papel primordial. ⁽¹⁾

Esa misma investigación concluye, que en los últimos años los estudios en estas mujeres se basan en caracterizar los síntomas climatéricos y su tratamiento. ⁽¹⁾

Se realiza revisión científica sobre climaterio en población de Sancti Spíritus, lo que aporta escasos artículos. Se refieren algunos síntomas y enfermedades más frecuentes en esta etapa. Un estudio evalúa la relación entre condiciones de vida y la frecuencia, criticidad y morbilidad asociadas al Síndrome Climatérico. ^(5, 6)

Lo antes expuesto evidencia que existen carencias de la investigación científica en el tema del climaterio referentes a acciones a favor de la educación de las mujeres que se encuentran en este período de la vida sobre las características de esta etapa.

Por otra parte en Cuba el Centro Nacional de Promoción y Educación para la Salud en su sub-programa comunitario actual del adulto mayor tiene como objetivo proporcionar a las mujeres una orientación adecuada antes, durante y después del climaterio. ⁽⁷⁾

Al diseñarse en esta investigación una estrategia educativa comunitaria se parte, que la misma es aquel conjunto de acciones, que permiten una educación incluyente, flexible y popular, y garantizan mejorar de

forma continua los procesos de enseñanza y aprendizajes a favor del bienestar comunitario, ello a partir del reconocimiento de los diversos contextos. ⁽⁸⁾

En la primera parte de esta propia investigación se diagnosticó en una comunidad del municipio de Sancti Spíritus que la muestra de mujeres climatéricas estudiadas tenía necesidad de conocimientos acerca del proceso del climatérico y sus características. ⁽⁹⁾

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado y partiendo del diagnóstico obtenido en la primera parte de esta propia investigación se desarrolla el siguiente objetivo, diseñar una estrategia educativa comunitaria para las mujeres climatéricas en la comunidad que brinde conocimientos sobre las características del climaterio.

III MÉTODOS

A partir de la metodología de la educación popular y el diagnóstico en etapa anterior de la investigación se diseñó de una estrategia educativa comunitaria en vista a brindar conocimiento a la mujer climatérica sobre las características de esta etapa.

El diseño de la estrategia educativa comunitaria estuvo conformada por cinco talleres con técnicas desde la concepción metodológica de la Educación Popular con el propósito de contribuir a la transformación de las participantes y su repercusión en el desarrollo social. En los talleres se diseñaron técnicas de presentación, animación, participación, análisis y reflexión, además de un folleto para entregar a las participantes, que se elaboró como resumen de los temas tratados y cierre educativo, el cual propicia facilitar el aprendizaje colectivo.

La metodología de la educación popular es una concepción metodológica integral y coherente con el propósito de estimular la transformación de los sujetos y sus prácticas a partir de un proceso de reflexión autocrítica, ética y políticamente comprometida de su realidad histórica concreta en un clima socio afectivo favorable. A través de esta metodología la participación de los miembros en una actividad grupal hace de ella un fenómeno psicosocial, y los conocimientos adquiridos pueden traducirse en fuerza educativa. La educación popular propicia la toma de conciencia, la escucha activa de los saberes y experiencias locales a través de los testimonios de los participantes. Los talleres son una de las acciones que propone como medio para ofrecer conocimiento. ⁽¹⁰⁻¹²⁾

El estudio además realizó revisión de artículos científicos publicados referentes al tema considerando estudios científicos de varios países en idioma inglés y español. La estrategia de búsqueda de bibliografía se realizó a través de Google Scholar, la Academia Educación, Scielo ERIC y la Biblioteca Virtual de Salud en Cuba, lo que propició información de varias revistas científicas.

IV RESULTADOS

Como respuesta al objetivo planteado en esta investigación se diseñó una estrategia educativa comunitaria que estuvo conformada por cinco talleres, los cuales se ajustan en contenidos y metodología al propósito de

brindar conocimientos sobre las características del climaterio a mujeres que viven esta etapa en la comunidad.

Los talleres propuestos como acciones de la estrategia educativa comunitaria estuvieron conformados de la siguiente forma:

➤ **Primer taller. Título:** generalidades acerca del climaterio.

Objetivos:

- Iniciar la interacción entre las participantes a través de la presentación.
- Conocer las expectativas de las participantes
- Proponer sesiones de trabajo considerando las expectativas de las participantes.
- Construir reglas grupales.
- Aplicar encuesta sobre el climaterio (nivel de conocimientos iniciales).
- Analizar objetivos de la investigación y elementos generales acerca del climaterio.

Contenidos: generalidades del climaterio y diferencias entre climaterio y menopausia.

Actividades:

- Técnica de presentación de las participantes y el coordinador expresando además una cualidad positiva que les caracterice a cada uno.
- Técnica del papelógrafo que recoge y define las expectativas del grupo. (Se recogen los criterios expresados, se señalan las repeticiones y los más representativos).
- Construcción de reglas grupales.
- Se aplica encuesta sobre el climaterio (nivel de conocimientos iniciales).
- Comentario sobre los objetivos y contenidos que se desarrollaran en cada momento.
- Presentación de power point acerca de las generalidades acerca del climaterio y comentario de su contenido.
- Técnica de cierre: “La frase evaluadora”. Se le pidió a las participantes que expresen con una frase su criterio sobre el desarrollo del taller.
- Motivación de las temáticas a abordar en el próximo encuentro.

Materiales: papelógrafo, plumones, papel, computadora y data show.

➤ **Segundo taller. Título:** cambios en el proceso de climaterio.

Objetivo: concientizar los cambios que ocurren durante el climaterio.

Contenidos: particularidades de los cambios que ocurren durante el climaterio.

Actividades:

- Técnica de saludo que transmite energía para la nueva tarea.
- Técnica ronda de comentarios del tema anterior, devolución e introducción del nuevo tema a tratar.
- Técnica del papelógrafo sobre criterios de las participantes en el tema a tratar.
- Presentación de power point acerca de las particularidades de los cambios que ocurren durante el climaterio y comentario de su contenido.
- Técnica del conteo 1,2 para formar dos equipos.
- Trabajo participativo con tarjetas distribuidas por equipo, haciendo coincidir el contenido según preguntas y respuestas. Devolución al cierre de cada pregunta.
- Reflexión y debate sobre la integración de los temas abordados hasta el cierre de este taller.
- Técnica de cierre: expresar cómo se han sentido con una sola palabra.
- Comentario de interrogantes que se esclarecerán con el nuevo tema a desarrollar.

Materiales: papelógrafo, plumones, papel, computadora, data show y tarjetas.

➤ **Tercer taller. Título:** características del climaterio.

Objetivo: conocer las características del climaterio.

Contenidos: características del climaterio.

Actividades:

- Técnica del papelógrafo. Se expone una vivencia grata en las sesiones anteriores.
- Técnica ronda de comentarios integrando todos los contenidos tratados. Devolución.
- Introducción del nuevo contenido. Opinión de las participantes relativo al tema a tratar.
- Presentación de power point acerca de las características del climaterio y comentario de su contenido.
- Participación grupal de reflexión y el debate a través de situaciones sobre el tema.
- Devolución como cierre.
- Técnica de evaluación y cierre del taller. Por escrito y anónimo dar opinión positiva o negativa respecto al encuentro, además: qué aprendí y qué sentí.
- Animación de la próxima actividad.

Materiales: papelógrafo, plumones, papel, computadora y data show.

➤ **Cuarto taller. Título:** opción saludable a favor de las mujeres climatéricas.

Objetivo: promover opción saludable a favor de las mujeres climatéricas.

Contenidos: opción saludable a favor de las mujeres climatéricas.

Actividades:

- Reconocimiento a las participantes por su desempeño, colaboración y buena integración al grupo en el desarrollo de los talleres realizados.
- Técnica de animación en la apertura expresando a la compañera del lado una palabra con significado agradable, ejemplo amor, solidaridad, etc.
- Técnica ronda de comentarios integrando los contenidos abordados en los talleres realizados. Devolución e introducción de la nueva temática.
- Consideración inicial de las participantes del tema a tratar.
- Presentación de power point acerca de opción saludable a favor de las mujeres climatéricas y comentario de su contenido.
- Entrega de folleto que resume los temas tratados sobre el climaterio. Debate e intercambio de su contenido. Devolución de cierre.
- Cierre del Taller. Técnica del papelógrafo para expresar lo que les resultó más interesante en los talleres recibidos.
- Presentación de un eslogan audio visual que incita a expectativas para el taller final.

Materiales: papelógrafo, plumones, papel, computadora y data show.

➤ **Quinto taller. Título:** reflexiones finales sobre el climaterio.

Objetivo: evaluar nivel de conocimientos sobre el climaterio.

Contenidos: integración de los contenidos abordados en los talleres anteriores.

Actividades:

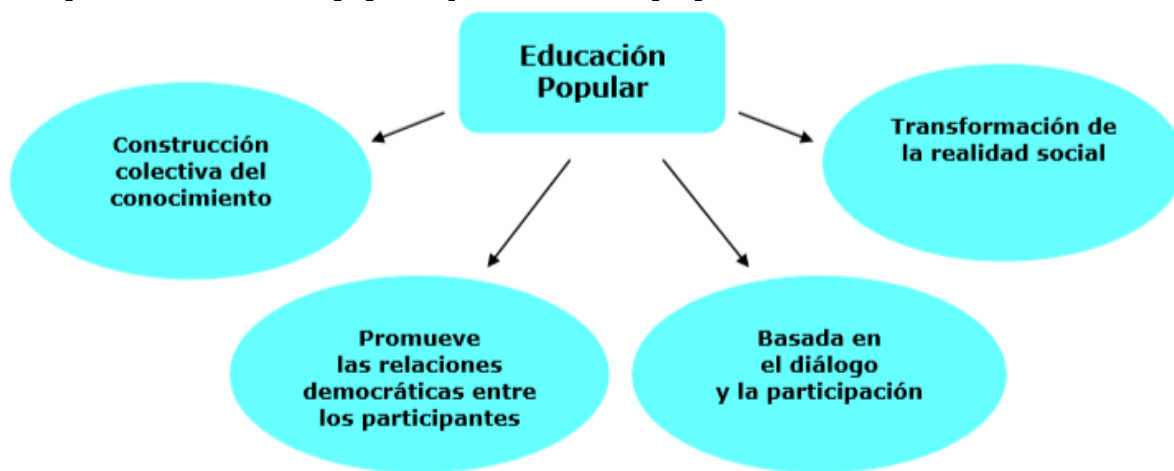
- Expresión de una frase por cada participante que defina criterio de cómo les ha repercutido los conocimientos recibidos y la dinámica grupal alcanzada entre ellas.
- Técnica ronda de comentarios en forma conclusiva e integral sobre todos los contenidos abordados en los talleres, devolución.
- Técnica lluvia de ideas respecto a la pregunta ¿Cómo se puede vivir mejor el climaterio? Se emplea además papelógrafo. Profundización y devolución final de la intervención.
- Se aplica encuesta sobre el climaterio (nivel de conocimientos finales).
- Evaluación, cierre y conclusión final de la intervención. Técnica de las tres sillas, cada participante expuso cómo llegó a los talleres, cómo se sintió y cómo se fue al final.

Materiales: papelógrafo, plumones y papel.

El diseño de estos talleres está en concordancia con los principios y recursos metodológicos que ofrece la metodología de la educación popular, (ver figura) los cuales fueron utilizados en el diseño de talleres por una investigación del municipio de Consolación del Sur en Pinar del Río, y que de la misma forma constituyen una oportunidad para el desarrollo conocimientos. Además, esta investigación que se compara con el diseño en

curso prueba la viabilidad y pertinencia de este tipo de talleres para tal fin, al cumplir desde esta metodología con los requisitos establecidos para su diseño y con los criterios de aplicabilidad. ⁽¹³⁾

Principios de la educación popular que sustentan la propuesta diseñada: ⁽¹³⁾



La conformación de los anteriores talleres como acciones en el diseño de la estrategia educativa comunitaria cuenta con una estructura y contenido a favor de la educación de las mujeres climatéricas en la comunidad sobre conocimientos de las características de esta etapa, saberes que pueden contribuir a que estas mujeres logren un mejor afrontamiento de los síntomas y malestares presentes en el periodo del climaterio y con ello aumente su calidad de vida y bienestar.

V CONCLUSIONES

Se diseñó una estrategia educativa comunitaria que permite brindar conocimientos a las mujeres climatéricas sobre las características de esta etapa en vista a fortalecer su conocimiento en el tema para que con ello puedan tener un mejor afrontamiento de los síntomas y malestares de la etapa y así contribuir a que logren una vida más plena.

VI REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Socarrás León M, Hernández Cruz B, Oro Fonseca Y. Sexualidad en la mujer menopáusica: una reflexión desde la Atención Primaria de Salud. Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología. 2020; 46(1). [citado 19 Jul. 2023]. Disponible en: <https://revginecobstetricia.sld.cu/index.php/gin/article/view/706>

2. Organización Mundial de la Salud. Menopausia [Internet]. Centro de Prensa: OMS; 2022. [citado: 08 Jul. 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
3. Dirección de Servicios Médicos y Estadísticas de Salud. Anuario Estadístico de Salud. Edición 52 [Internet]. La Habana: Ministerio de Salud Pública de Cuba; 2024. [citado: 14 Mar. 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/sites/default/files/2025-02/anuario-estadistico-salud-2023-ed-2024.pdf>
4. East Goenaga MS. Mujeres, climaterio, menopausia y su abordaje desde las políticas públicas en salud. Situación actual en la región de américa latina y el caribe. Programa Regional en Género y Políticas Públicas América Latina y el Caribe. FLACSO Sede Argentina; 2023. [citado: 08 Jul. 2024]. Disponible en: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/19187/2/TFLACSO-2023%20MSEG.pdf>
5. Yero Mier IM, Pérez García LM, Fernández Serrano JM. Lesiones parapróticas en pacientes geriátricos portadores de prótesis removibles. RIC. 2021; 100(4):1-8. [citado: 09 Jul. 2024]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revinfcie/ric-2021/ric214b.pdf>
6. Salvat de la Torre SA, de la Torre Cárdenas SE. Condiciones de vida y climaterio en mujeres de edad mediana de un área de salud de Sancti Spíritus [Internet]. Sancti Spíritus: Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spiritus; 2014. [citado: 09 Jul. 2024]. Disponible en: <https://tesis.ssp.sld.cu/downloads/369/Salat.pdf>
7. González Sarría JD, Vázquez Cedeño AF. Reflexiones sobre la educación para la salud en Cuba. Revista CONRADO. 2021; 17(80): 61-67. [citado: 09 Jul. 2024]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n80/1990-8644-rc-17-80-61.pdf>
8. Rodríguez Aldana AM, Fernández Torres SJ, Pérez Sariol V, Mojena Sánchez S, Ortiz Núñez LM. Estrategia de Intervención Comunitaria para potenciar conocimientos acerca de la contaminación acústica. Campechuela. Multimed. 2020; 24(1): 102-118. Citado: 05 may 2025. Disponible: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/1501/1700>
9. Guerra Pérez LR. Salud sexual y utilidad de la miel Melipona en mujeres climatéricas, Sancti Spíritus. Sancti Spíritus: Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spiritus; 2025. [citado: 30 Sep. 2025].
10. Mosqueda Padrón, Rafael Martínez L, Díaz Cantillo C. La educación de la sexualidad desde la diversidad de género para la formación integral del estudiante de pedagogía psicología. Revista Didasc@lia 2020; XI(4). [citado 01 Jul. 2024]. Disponible en: <file:///C:/Users/susana/Downloads/Dialnet-LaEducacionDeLaSexualidadDesdeLaDiversidadDeGenero-7798831.pdf>
11. Pando Castro Y, Zamora Hernández A, Falcón Díaz D. Buenas prácticas en educación integral de la sexualidad relacionadas con las escuelas de educación familiar. Redsemlac. 2019. [citado 01 Jul. 2024]. Disponible en: https://bibliotecadegenero.redsemlac-cuba.net/wp-content/uploads/2019/09/18_CENESEX_PCY_BPE.pdf
12. Figueroa Taucán I. ¡Por una Educación No Sexista en la Patagonia! Aprendizajes desde la agitación política protagonizada por estudiantes de Educación Media de la Región de Magallanes y la Antártica Chilena. Trenzar. Revista Educación Popular, Pedagogía Crítica e Investigación Militante. 2020; 2(4): 63-76. [citado 01 Jul. 2024]. Disponible en: <file:///C:/Users/susana/Downloads/75-Article%20Text-621-1-10-20200528.pdf>
13. Alfonso Figueroa L, Santillano Cárdenas I, Figueroa Pérez L, Rodríguez González AE, García Breto L. Sistema de talleres para la prevención de conductas sexuales de riesgo en adolescentes. Revista

Sexología y Sociedad. 2021; 27(1): 2-16. [citado 06 Dic. 2024]. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsexsoc/rss-2021/rss211b.pdf>