



¿Qué es el metodo de enseñar lo aprendido (Teach-Back)?



Este folleto describe cómo hacer el metodo de enseñar lo aprendido. Proporciona ejemplos de situaciones y guiones con los cuales puede practicar. Utilícelos. Se familiarizará con cómo se hace y obtendrá algunas ideas sobre cómo comenzar una conversación acerca de cómo enseñar lo aprendido.



Los pasos básicos

Enseñar lo aprendido es una forma en que usted confirma que los pacientes entienden lo que les ha dicho. Además, es una forma de asegurarse de que está explicando las cosas con claridad. Con este método, le pide a alguien que repita en sus propias palabras la información que usted le acaba de dar.

- 1. Organice lo que quiere decir.** Piense en dar la información necesaria en “fragmentos” – unidades lógicas cortas que el oyente pueda retener y repetir con facilidad. Además, elija un orden lógico para sus fragmentos de información.
- 2. Dígale al oyente la primera parte, o fragmento,** de lo que necesita transmitir.
- 3. Pídale a la persona que lo explique de regreso a ti.** Es decir, verifique que la persona pueda explicar el fragmento de información que le acaba de dar.
- 4. Explique de nuevo de una forma distinta** si la persona no le repite la información de forma precisa. Solo explique de nuevo las partes que no fueron precisas.
- 5. Pídale a la persona que lo explique de regreso** a ti una vez más. Verifique que usted ha explicado la información lo suficientemente bien.



Enseñar lo aprendido puede resultar incómodo al principio, pero esa sensación disminuye cuanto más lo hace. Con la práctica, se vuelve más fácil y toma menos tiempo. Y será más fácil que las personas entiendan sus instrucciones y las sigan.

- 6. Explique la siguiente parte** de lo que quiere decir. Pase al siguiente fragmento de información que necesita comunicar.
- 7. Pídale a la persona que le explique** la información que le acaba de dar. Verifique que usted ha explicado la información lo suficientemente bien.
- 8. Repita** el proceso hasta transmitir toda la información.



Líneas de apertura del método de enseñar lo aprendido

A continuación, se dan algunas formas en que los proveedores de atención médica suelen comenzar una conversación de la actividad de repetir lo aprendido con sus pacientes.

- Sé que acabamos de comentar muchas cosas. Me ayudaría saber que estoy siendo claro si me dice lo que acabo de decir.
- En sus propias palabras, ¿me diría lo que acabo de decir, por favor?
- ¿Me puede decir lo que me oyó decir justo ahora?
- ¿Me puede decir cómo le explicaría eso a un amigo, pareja o familiar?
- Cuando llegue a casa y sea hora de [seguir una instrucción de cuidado], ¿cómo lo hará?
- Cuando llegue a casa y sea hora de (seguir una instrucción de cuidado), ¿cuál es la primera cosa que hará?

Consejos para hacer el método de enseñar lo aprendido con éxito

- No deje el método de enseñar lo aprendido para los últimos momentos de su consulta con un cliente o paciente. Utilícela cuando esté dando instrucciones o quiera confirmar que han entendido.
- Enseñar lo aprendido no es solo para los médicos. Cualquier persona en un lugar de trabajo en que se proporciona cuidado puede utilizar el método de enseñar lo aprendido.
- Recuerde que tiene la responsabilidad de hacer que su información se comprenda; si el oyente no está entendiendo, no es su culpa.
- Trate de no frustrarse, el método de enseñar lo aprendido se vuelve más fácil con el paso del tiempo.
- Muéstrela a su oyente que está prestándole atención haciendo contacto visual, usando un lenguaje corporal cordial y un tono de voz afectuoso.
- Utilice explicaciones sencillas y claras. Dé solo unos cuantos mensajes y utilice el lenguaje más simple que pueda.



Las siguientes páginas incluyen varios guiones que puede utilizar para practicar el metodo de enseñar lo aprendido. Si está practicando con una pareja, es buena idea desempeñar los papeles de proveedor y paciente por turnos.



Recursos adicionales

Para más recursos de capacitación, incluidos videos, visite oralhealthsupport.ucsf.edu/oral-health-literacy-toolkit, y busque la sección “Oral Health Literacy Toolkit Resources.”

Durante el metodo de enseñar lo aprendido: Observe estos comportamientos

Después de practicar uno o más de los guiones, puede ser útil reflexionar sobre qué tan bien funcionó. La persona que representa al paciente puede observar la capacidad del proveedor para realizar el método de enseñar lo aprendido y dar comentarios informales. Si puede tener a una tercera persona para observar el desempeño de papeles, es posible que pueda recibir aún más información sobre cómo mejorar con más práctica.

Estas son algunas cosas que observar durante las prácticas:

- ¿Eran los mensajes claros y simples? Por ejemplo, ¿eran las frases cortas, o pensó que un paciente podría confundirse con el número de palabras habladas?
- ¿Habló el proveedor lentamente y utilizó lenguaje corporal afectuoso, como sonreír y asentir con la cabeza?
- ¿Se le pidió al paciente que repitiera la información o demostrara la habilidad?
- ¿Estaban las preguntas para el paciente formuladas en una forma sin juzgar?
- ¿Repitió el proveedor la información cuando el paciente no había entendido la primera vez? ¿Le pidió también al paciente que repitiera la información de nuevo?
- ¿Felicitó el proveedor al paciente cuando repitió la información correctamente?

Proveedor:	Padre/madre:
<p>Nos gustaría aplicar barniz de flúor en los dientes de su niño. El flúor hace que los dientes de su niño se endurezcan y fortalezcan más, lo que ayuda a protegerlos contra las caries. ¿Puede decirme, en sus propias palabras, qué hace el flúor?</p>	<p>Creo que es una pintura o barniz como el que se pone en la madera. Y ayuda a combatir las caries.</p>
<p>Más o menos. Déjeme explicarle más claramente esta vez, de modo que tenga toda la información que necesita para tomar una decisión. Lo que hacemos es utilizar un cepillo pequeño como una brocha de esmalte de uñas para aplicar un líquido en los dientes de su niño. Este es el flúor y se seca rápidamente y se endurece. Una vez que se seca, este ayudará a evitar que su niño tenga caries. Ahora, quiero asegurarme de que lo dije bien. Le importaría explicármelo de nuevo.</p>	<p>Usted dijo que el flúor se seca rápidamente y se endurecerá, y que este protegerá los dientes de mi niño.</p>
<p>Eso es correcto.</p>	<p>Bien. Hagámoslo.</p>
<p>Pienso que esa es la decisión correcta. Lo haremos hoy, antes de que termine su consulta. Una cosa que debe recordar es que su niño podría sentir algo un poco pegajoso en los dientes. Por lo que queremos que espere hasta mañana para cepillar los dientes de su niño. Además, no debe comer ni beber nada crujiente o muy caliente hoy. ¿Me repetiría las instrucciones de cuidado de nuevo para saber que fui claro?</p>	<p>Puedo darle alimentos y bebidas normales, pero no debo cepillarle los dientes.</p>
<p>Sí, eso es correcto. Simplemente, no le dé nada muy caliente ni crujiente hoy.</p>	<p>Bien. Puede comer y beber normalmente, a excepción de algo caliente o crujiente.</p>
<p>Perfecto. ¿Tiene alguna otra pregunta para mí sobre el barniz de flúor?</p>	

Proveedor:	Paciente:
<p>Un empaste viejo en uno de los dientes posteriores está roto, y puedo ver algo de caries alrededor de los bordes. Creo que debemos reemplazarlo con un empaste nuevo. Me gustaría que hiciera una cita con la recepcionista para un reemplazo de empaste. Para asegurarme que lo dije claramente, ¿me lo repetiría de nuevo en sus propias palabras?</p>	<p>Creo que has dicho que tengo una caries en uno de mis empastes.</p>
<p>Lo que pasó fue que se le reparó una caries con un empaste hace varios años y con el tiempo el desgaste normal hizo que el empaste se rompiera. Esto puede causar más caries en el diente, por lo que queremos repararlo.</p> <p>Sucedirá lo siguiente. El recepcionista le programará otra cita cuando termine hoy. Esta durará unas dos horas. Cuando llegue, utilizaré anestesia para insensibilizar el diente. Cuando la boca y dientes estén insensibilizados, extraeré el empaste viejo y cualquier caries dental que pueda haber. Luego, le pondré un empaste nuevo. Le acabo de dar mucha información. ¿Me la repetiría de nuevo, a fin de saber que se lo explique lo suficientemente bien?</p>	<p>Haré una cita con el recepcionista hoy, y sé que necesito pedir permiso en el trabajo por unas horas, además del tiempo para llegar aquí. Usted me anestesiara el diente y luego reemplazará el empaste.</p>
<p>Eso es exactamente correcto. Ahora, hablemos acerca de lo que pasará después de que se pone un empaste nuevo. Le daré instrucciones detalladas después de su cita. Pero aquí está la información básica: su boca estará insensibilizada por un rato después del procedimiento. No mastique nada hasta que la insensibilidad desaparezca para no morderse la mejilla o la lengua. Nuevamente, esa es mucha información para digerir. ¿Me la repetiría de nuevo?</p>	<p>Tendré la boca insensibilizada por un rato y debo tener cuidado de no mordirme la mejilla o la lengua.</p>
<p>Muy bien, una forma de evitar morderse la mejilla o la lengua es no comer nada durante unas cuantas horas después de reemplazarle el empaste. ¿Me repetiría eso de nuevo una vez más?</p>	<p>Dijo que comiera solamente después de que la insensibilidad de mi boca desapareciera.</p>

Proveedor:	Paciente:
<p>Parece que está haciendo un buen trabajo cepillándose los dientes y utilizando el hilo dental, pero la cubierta dura alrededor de los dientes, el esmalte, se está desgastando por toda la acidez en las bebidas deportivas que está tomando. Cuando el ácido de una bebida deportiva toca nuestros dientes por mucho tiempo, los debilita. Sería beneficioso para los dientes si bebiera más agua en su lugar. Cuando tome bebidas deportivas, trate de beberlas de una sola vez, en lugar de tomar sorbos durante todo el día. Esa fue mucha información. ¿Me la repetiría de nuevo en sus propias palabras, a fin de saber que la expliqué claramente?</p>	<p>Sí, lo que dice es que, aunque me cepillo bien, las bebidas deportivas son malas para los dientes.</p>
<p>Sí, y beber agua la mayor parte del tiempo le ayudaría a prevenir que los dientes se le debiliten. Y, si bebe una bebida deportiva, bébala toda de una vez en lugar de a lo largo del día. ¿Me lo puede explicar de nuevo?</p>	<p>Si tomo una bebida deportiva, ¿debería tomar solo una?</p>
<p>Claro. Eso estaría bien, pero también queremos asegurarnos de que no la beba a sorbos todo el día. Queremos que se la beba de una sola vez, de modo que no esté en los dientes todo el día. Sé que es un poco complicado, y quiero asegurarme de que lo dije de forma que tenga sentido. ¿Me puede decir lo que le acabo de explicar?</p>	<p>Dijo que, cuando tome una bebida, simplemente me la beba toda, que no la beba a sorbos.</p>
<p>Eso es correcto. Además, queremos fortalecerle los dientes de nuevo. Le daremos una pasta dental con un alto contenido de flúor para que la use dos veces al día. Esta contiene flúor extra, lo que ayuda a endurecer la capa alrededor de los dientes, el esmalte. Para dar al flúor el mayor tiempo posible, para fortalecerle los dientes, me gustaría que no se enjuagara después de cepillarse, solo escupa y deje que el resto de la pasta dental permanezca en los dientes toda la noche. Bien, para repasar y asegurarme de que fui claro, ¿me diría cómo utilizará esta nueva pasta dental?</p>	<p>Voy a cepillarme dos veces al día con una nueva pasta dental. ¿Supongo que la obtendré en la farmacia? Y usaré enjuague bucal para enjuagarme después.</p>
<p>No tendrá que comprar la pasta con alto contenido de flúor en la farmacia. Le daremos un pequeño tubo para que se lo lleve a casa hoy. En lugar de enjuagarse con algo, me gustaría que termine de cepillarse los dientes simplemente escupiendo la mayor parte de la pasta dental. Pero no se enjuague. Eso dejará una capa de flúor para que le surta efecto en los dientes durante la noche. ¿Me puede repetir lo que le dije? Me ayudaría a saber si me estoy dando a entender.</p>	<p>Ah, Bien. Me dará una pasta dental especial para llevarme a casa. Después de cepillarme, escupiré, pero no me enjuagaré, de modo que algo de pasta dental se me quede en los dientes.</p>

Guión 4: Explicando el cepillado de dientes de un niño pequeño

Proveedor	Padre/madre:
<p>Los dientes de su niño se ven muy bien. Pero es tiempo definitivamente para comenzar a cepillarle los dientes. Los niños pequeños necesitan los dientes de leche para comer, hablar y retener el espacio en el que les brotarán los dientes adultos. Es importante mantenerlos sanos con un cepillado regular. Puede usar un cepillo de dientes para bebé y un poco de pasta dental con flúor que sea del tamaño de un grano de arroz. Cepille todos los lados de todos los dientes. ¿Me puede decir cómo comenzará a cuidar los dientes de su niño?</p>	<p>Madre mía, no lo sabía, y eso se me hace difícil. (Mi niña) se va a retorcer y va a querer hacerlo ella misma.</p>
<p>Muchas personas no saben que los padres tienen que cuidar los dientes de los bebés, y está en lo cierto, un niño pequeño lleno de energía puede hacerlo difícil. Puedo darle una hoja con ideas que les han funcionado a otros padres. Podemos darle un cepillo de dientes para bebés y una muestra de pasta dental con flúor si lo desea. De ese modo, puede comenzar con un poco de pasta dental de aproximadamente el tamaño de un grano de arroz, dos veces al día. ¿Me repetiría eso de nuevo en sus propias palabras? Me ayudaría para saber que estoy siendo claro.</p>	<p>Tengo que comenzar a cepillarle los dientes a mi bebé, y usted me va a ayudar.</p>
<p>Sí, le ayudaré lo más que pueda hoy, de modo que pueda hacer esto en casa. Le daré un cepillo de dientes para bebés y pasta dental, más una hoja de consejos para cepillarles los dientes a los niños pequeños. Encuentre una posición para cepillar que sea cómoda para usted y su niño. Esto puede tomar unos cuantos intentos, pero la hoja de consejos tiene algunas sugerencias, y usted sabe cómo le gusta a su niño pequeño que lo abrace. Utilizará un poco de pasta dental con flúor y cepillará todos los lados de todos los dientes. ¿Le importaría repetírmelo de nuevo?</p>	<p>Dijo que utilizara la pasta dental con flúor y que le cepillara todos los lados de los dientes.</p>
<p>Sí, muy bien. ¿Y cuánta pasta dental utilizará?</p>	<p>Una cantidad de aproximadamente el tamaño de un grano de arroz.</p>
<p>Exactamente. Ambos deberían acostumbrarse a la rutina en poco tiempo, pero por favor, llame al consultorio si no está funcionando, e intentaremos ayudar.</p>	

